



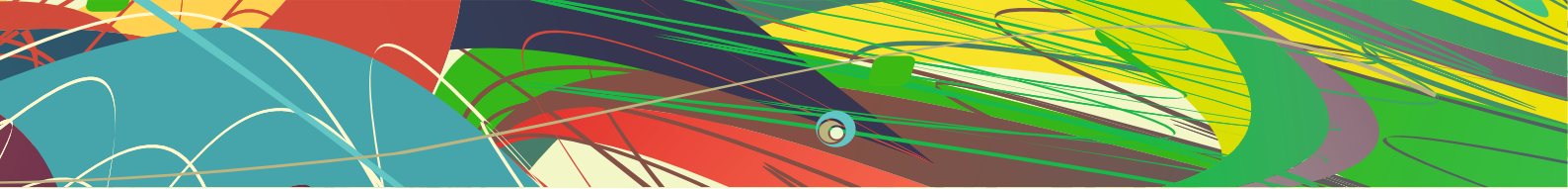
Республиканский фестиваль
«Лето — пора спортивная!»
Номинация: «Ах, лето! Олимпийское лето!»

ЗАНЯТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ, КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Описание педагогического опыта



методический
ОНЛАЙНЦЕНТР
ПО ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ



ГУО «Забельшинская средняя школа»
Хотимского района

Республиканский фестиваль
«Лето — пора спортивная!»
Номинация: «Ах, лето! Олимпийское лето!»

ЗАНЯТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ, КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Описание педагогического опыта

Степченко Александр Николаевич
учитель физической культуры и здоровья

Минск 2021

ИСТОРИЯ

Данный вид спорта вырос из стрельбы из лука и получил свое развитие в 14 столетии с изобретением гладкоствольного ружья, которое позже сменилось на нарезные пистолеты.

В европейских странах с середины 15 века начинают проводить турниры по стрельбе из огнестрельного оружия. В Швейцарии в 1452 году организуются первые мероприятия по пулевой стрельбе. Во Франции в 1449 году образуется одно из первых сообщество стрелков.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 г., а с 1897 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды). Из 24 стрелковых видов в программе Олимпиад 5 комплектов медалей разыгрываются по стрельбе из пневматического оружия.

На Олимпийских играх в соревнованиях по стрельбе спортсмены Беларуси завоевали: золотых – 1; серебряных – 2; бронзовых – 4; всего медалей – 7.

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

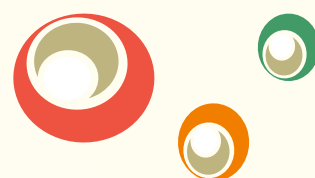
Пулевая стрельба имеет важное оборонное значение, а также развито и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье.

Кроме того стрельба из пневматической винтовки является составной частью массовых школьных соревнований таких как летнее и зимнее многоборье по программе «Защитник Отечества», летнее и зимнее многоборье «Здоровье», популярных и самых любимых в

нашей школе соревнований среди детей и подростков «Снежный снайпер». А также и просто соревнований по пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пистолета. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.



ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА В НАШЕЙ ШКОЛЕ



Многообразие форм физического воспитания подрастающего поколения обязывает меня как учителя физической культуры и здоровья использовать их с возможно большей эффективностью.

В данной работе я обобщаю опыт использования такого вида спорта как пулевая стрельба во внеурочной работе. Считаю, что для поддержания высокого уровня умений и навыков, приобретенных в результате занятий стрелковым спортом в период учебного года, очень полезно в летний каникулярный период организовать для занимающихся дополнительные занятия, где, учитывая доступность и простоту оборудования места для стрельбы из пневматических винтовок и пневматического пистолета проводить занятия на открытой площадке т.е. на улице.

Попутно решается и ещё одна очень важная задача это начальный этап обучения учащихся младших классов. Такие занятия привлекают детей тем, что у них имеется реальная возможность изучить современное стрелковое оружие и научиться стрелять метко. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА



Успешные занятия пулевой стрельбой в школе — это, прежде всего наличие современного пневматического оружия. Я считаю, что для сельской школы численностью менее ста человек мною создана отличная материальная база для занятия пулевой стрельбой из пневматического оружия.





ЗАНЯТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Преимущества пневматического оружия позволяет привлекать к обучению стрельбой учеников начальной школы. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение в стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

При проведении стрельбы под алгоритмическим предписанием понимается строгое и последовательное выполнение конкретных действий: подготовка — прицеливание — задержка дыхания — спуск — перезарядка.

Занятия организуются с учетом:

- популяризации пулевой стрельбы, как олимпийского вида спорта;
- использования имеющегося в наличии школы спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелкового объединения;
- военно-патриотического воспитания учащихся;
- освоения упражнений и совершенствования уже наработанных навыков стрельбы.

Занятия позволяют развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, самостоятельность. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Занятия пулевой стрельбой требуют значительных материальных затрат связанных с приобретением пуль. Я эту проблему решил путём тесного сотрудничества с Костюковической районной организационной структурой ДОСААФ (в Хотимском районе нет районной структуры ДОСААФ).

В школе в 2015 г. создана первичная организация ДОСААФ. Ребята успешно выступают на соревнованиях, которые организуются структурой ДОСААФ. Так последние пять лет подряд учащиеся нашей школы являются победителями областных соревнований среди структур ДОСААФ Могилёвской области, а 22 мая в г. Гомеле, в тире Гомельской объединённой ОС ДОСААФ, прошёл 2-й этап Кубка ДОСААФ по стрельбе пулевой среди спортсменов, оргструктур и организаций ДОСААФ республики.

Спортсмены выполняли упражнение ВП-2 (стрельба стоя, 20 выстрелов). В командном зачете Могилёвская ООС ДОСААФ заняла 1 место. В личном зачете у юношей: II место – Кучерявый Степан, Могилёвская ООС ДОСААФ; IV место – Журавлев Павел, Могилёвская ООС ДОСААФ; у девушек I место – Сидоренко Дарья, Могилёвская ООС ДОСААФ. Команду Могилёвской области представляли только учащиеся ГУО «Забелышинская средняя школа» два юноши и одна девушка.

Председатель Костюковической районной организационной структурой ДОСААФ Прокопенко Николай Васильевич уделяет большое внимание развитию стрелкового спорта в нашей школе. Помогая пневматическими пулями, расходными запасными частями для винтовок (пружины, манжеты), мишенями. В конце учебного года поощряет лучших ребят материально. Выполнившим учащимся разрядные нормы присваивает спортивные разряды.

г. Могилев 8 апреля 2021г.



г. Гомель 22 мая 2021г.



РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координация (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств, которые развиваются и совершенствуются в процессе тренировок.

Упражнения на развитие координации и равновесия:

И.п. – основная стойка, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой стрелки;

И.п. – основная стойка, вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной - по часовой стрелке, другой – против часовой стрелки).

Упражнения на удержание равновесия:

«**Ласточка**» **и.п.** – основная стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, поднять ногу с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;

«**Пистолетик**» - **и.п.** – основная стойка, руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, приседать на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;

«**Цапля**» - стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);

Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц:

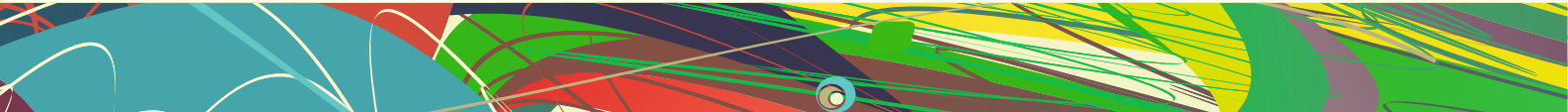
И.п. – основная стойка; выполнить глубокий вдох с последующей 4-6- секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы;

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6- 8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти;

И.п. – основная стойка; поднять руки вверх, выполнить изометрическое напряжение мышц плеч и предплечий на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи;

И.п. – основная стойка, руки вверх; «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;

И.п. – «руки на пояс», стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу;



При подборе упражнений мною учитываются соответствие физического развития, подготовленности учащихся и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм.

При удачном выполнении предлагаемых упражнений у ребят возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе. Ребята выполняют упражнения, которые не только снимают накопленное напряжение и усталость, но и увеличивают функциональные возможности организма, совершенствуют координацию, общую и специальную статическую выносливость, силу, быстроту, ловкость.

Упражнения выполняются с такой интенсивностью и в таком объеме, которые дают тренирующий эффект. Утомление, неизбежное при таком режиме выполнения упражнений, закономерно, но не страшно, так как впереди отдых, достаточный для восстановления работоспособности спортсмена. Так как время заключительной части ОФП невелико, то мы на одном занятии выполняем упражнения на совершенствование одного-двух качеств, а на последующих — других, чередуя.

Как правила тренировку заканчиваем выполнением сложных упражнений на координацию и удержание равновесия. Обычно выполнение таких упражнений удается не сразу, невольные ошибки вызывают улыбку, смех, подъем настроения. При повторении ученики должны разучить упражнение в целом, а дома освоить его в совершенстве.

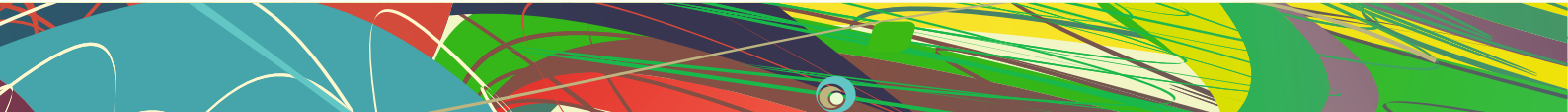
На следующем занятии проверяется, выполнено ли домашнее задание. Такая форма организации занятий позволяет ребятам круглогодично заниматься физическими упражнениями.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ



- Основные правила безопасности, которые все учащиеся выучили и запомнили:
- винтовку заряжают исключительно на огневом рубеже;
- заряженное оружие ни в коем случае нельзя оставлять без присмотра;
- оружие с взведенным курком, заряженное нельзя передавать другому лицу;
- облокачиваться на дуло, ствол ладонью, рукой или другой частью тела — запрещается;
- только при полной готовности к выстрелу палец переносится на спусковой курок.





ПРИЁМЫ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

При проведении стрельбы под алгоритмическим предписанием понимается строгое и последовательное выполнение конкретных действий: подготовка — прицеливание — задержка дыхания — спуск — перезарядка.

Подготовка и прицеливание — должны быть максимальными. Совершить их проще, удерживая винтовку в классическом положении. Во время этого этапа рука всегда должна находиться на рукояти оружия и никогда на курке.

Прицеливание я рекомендую ребятам разбивать на две части. Первую применяю для проверки верности подготовки, а вторую — для точной наводки оружия и подготовки к нажатию на курок. Использование двух частей снижает напряжение в глазах, и гарантирует точность выстрела.

Третья и заключительная часть — это совершение выстрела путем нажатия на курок. Его совершают после того, как полностью убедились, что прицеливание максимально верное. Спуск курка проводят плавно, без рывков при задержке дыхания. Самые первые учебные выстрелы ребята всегда выполняют под моим пристальным вниманием, чтобы исключить и исправить ошибки.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную подготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

Для того чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у ребят возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними уверенность в себе.

В ходе тренировки при появлении признаков усталости я ввожу короткие паузы-отдых, во время которых ребята выполняют несколько физических упражнений на расслабление, потягивание, снимающих утомление от статической работы.

Во второй части занятия дети занимаются общефизической подготовкой. Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена.

Общая физическая подготовка служит основным средством активного отдыха занимающихся ребят. Мои ученики используют лыжероллерные занятия, умеренный бег по пересеченной местности.

На своих занятиях пулевой стрельбой я использую пневматическую биатлонную установку с диаметром 3 см., что соответствует черному кругу габарита мишени №8.



ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

стрельба сидя за столом с упора



ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

стрельба лежа с упора



ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

стрельба стоя без упора



ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

с подходом на огневой рубеж на лыжероллерах и уходам с огневого рубежа



В конце каникул со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, я периодически провожу занятия в условиях, приближенных к соревнованиям. В этом году 20 августа мы с ребятами провели мастер-класс пулевой стрельбы для учащихся УПК Тростинский ясли-сад базовая школа состоящих на ВШК и СОП. Эти занятия очень понравились ребятам из соседней школы.



Учащиеся УПК Тростинский ясли-сад базовая школа
и их учитель физической культуры и здоровья Прошкин Владимир Иванович.

ВЫВОД

Систематически организованный процесс занятий физическими упражнениями в период летних каникул, это построение того фундамента знаний и умений, который помогает учащимся ГУО «Забельшинская средняя школа» добиваться стабильно высоких результатов на областных и республиканских соревнованиях связанных как с пулевой стрельбой и не только.

Это я доказал на примере своей педагогической деятельности. В 2020 – 2021 учебном году моими учащимися было завоевано 15 медалей только на республиканских соревнованиях из них 10 за 1-ые места.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий.

Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Еще один очень важный полезный аспект таких занятий это военно-патриотическое воспитание учащихся. В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Я воспитываю у занимающихся ребят правильное отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваюсь от них сознательного и добросовестного отношения своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Всесторонняя подготовка помогает спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.



методический
ОНЛАЙНЦЕНТР
ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Республиканский фестиваль
«Лето – пора спортивная!»
Номинация: «Ах, лето! Олимпийское лето!»

Занятия пулевой стрельбой, как средство активного отдыха
и военно-патриотического воспитания учащихся

Описание педагогического опыта

Автор:
Степченко Александр Николаевич
учитель физической культуры и здоровья.

Художественное оформление и компьютерная верстка: З.В. Голованова

© ОО «Белорусская олимпийская академия», 2021

