Комплексы упражнений для физической подготовки стрелка

Составитель: Е.Г. Думченко,
инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ №5

Упражнения на дыхание

1. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднимая и расширяя грудную клетку, продолжительный вдох в течение 2 ... 3 с; опуская грудную клетку, выдох — 3 ... 4 с. Повторить 5... 6 раз.

2. И. п. — лежа на спине. Выпячивая живот, продолжительный вдох; напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот — выдох. Легко нажимая пальцами, следует контролировать напряжение и расслабление мышц живота при вдохе, нажимая ладонями на живот — при выдохе.

3. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Расширяя грудную клетку и выпячивая живот — вдох. Выдох — напрягая мышцы живота, а затем опуская грудную клетку, сводя при этом плечи и скрещивая руки на животе.

4. Ходьба в медленном темпе 1 ... 2 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, поднимая и расширяя грудную клетку, — вдох, плечи при этом несколько приподнять и отвести назад; четыре шага, опуская грудную клетку, — выдох,

5. И. п. — основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку — вдох; делая выдох, присесть, наклониться и обхватить руками колени.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленное вращение таза: таз вперед — выпятить живот и сделать вдох, таз вправо, назад и влево, втягивая живот — выдох.

7. Ходьба в среднем темпе 2... 3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага — вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку; четыре шага — выдох, напрягая мышцы живота и опуская грудную клетку.

8. И. п. — лежа на спине. Вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку. На вдохе зафиксировать положение грудной клетки и сделать

продолжительный выдох; снова вдох, затем продолжительный выдох, опуская грудную клетку.

9. И. п. — основная стойка. Выпячивая живот и расширяя грудную клетку — вдох.

Зафиксировать положение грудной клетки, а затем продолжительно выдохнуть за счет диафрагмы (втягивая живот). Повторить вдох; после этого — продолжительный выдох, напрягая мышцы брюшного пресса и опуская грудную клетку, присесть и, наклоняясь, руками коснуться пола.

10. Ходьба в медленном темпе 2...3 мин, сочетая дыхательные движения с шагами: два шага, расширяя грудную клетку и втягивая живот, — вдох; четыре шага, зафиксировав грудную клетку,1—выдох.

Описанные выше упражнения представляют собой полный комплекс, поэтому выполнять их можно последовательно, в том порядке, в каком они перечислены.

Упражнения для изометрической тренировки

Каждый спортсмен может использовать эти упражнения в своей тренировке с целью развития основных мышц и мышечных групп, а также поддержания уже достигнутого уровня силовой подготовленности.

Вновь следует подчеркнуть, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается в продолжении 6 с. Наращивание усилия в упражнении и его ослабление должны осуществляться плавно. Каждая из этих фаз занимает 2 с, а все упражнение — наращивание усилия, его удержание и ослабление— 10 с.

Упражнения для мышц кисти и пальцев

1. Сжать кисть в кулак.

2. Сжать теннисный мяч.

3. Сжать большой палец поочередно с кончиками остальных пальцев.

4. И. п. — сидя на скамейке, руки с гантелями или грифом штанги на коленях таким образом, чтобы кисти были на весу, ладонями вверх. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти до горизонтального положения.

5. То же, с гантелями, кисти ладонями вниз.

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса

1. И. п.— стоя, левая рука согнута под прямым углом; ладонь правой руки — на предплечье левой, ближе к кисти. Выполнить напряжение, стараясь сгибать левую руку, одновременно разгибая правую.

2. То же, поменяв положение рук.

3. И. п.— стоя, прямые руки подняты вперед. Сжимая ладони вместе, выполнить напряжение.

4. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед до горизонтального положения.

5. И. п. — то же. Поднять руки в стороны до горизонтального положения.

6. И. п. — то же. Поднять плечи.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п.— лежа на полу, ноги закреплены, руки за головой. Поднять туловище с помощью мышц живота в положение полусидя.

2. И. п.— сидя на скамейке (таз за опорой), ноги закреплены, руки за головой. Отклонить туловище назад, до горизонтального положения.

3. И. п.— лежа на полу, лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой. Прогнувшись в пояснице, поднять туловище.

4. И. п. — лежа поперек скамейки (скамейка под бедрами), лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой. Поднять туловище до горизонтального положения.

5. То же, лежа на левом боку.

6. То же, лежа на правом боку.

И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, поднять прямые ноги. Попеременные движения ногами в вертикальной плоскости («ножницы»).

7. И. п. — то же. Попеременные движения ногами в горизонтальной плоскости.

8. И. п. — то же. Сгибая и разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, кругообразные движения ногами от себя («велосипед»). В следующем варианте — к себе.

9. И.п. – вис на перекладине: поднимание прямых ног до угла 90. 1-2 подхода с максимальным количеством повторений.

Упражнения для мышц ног

И. п. — стоя прямо, правая рука с гантелью поднята к плечу. Сгибая правую ногу, опуститься в глубокий сед, одновременно выпрямляя левую ногу и оттягивая носок вперед («пистолет»). Спину держать прямо, грудь приподнята. Без паузы вернуться в и. п. Повторять, сменяя ногу.

2. И. п. — сидя на возвышении, отягощение прикреплено к ступням ног. Выпрямлять ноги одновременно или поочередно, задерживая в горизонтальном положении на 2 с; медленно опустить.

Это упражнение с успехом применяется для укрепления мышц и восстановления двигательных функций в коленном суставе.

3. И. п. — стоя носком одной ноги на бруске или наклонной доске, отягощение в опущенной вниз руке. Подъемы на носках, попеременно на каждой ноге.

4. И. п. — в выпаде — левая нога впереди, согнута в коленном суставе, правая сзади. Слегка выпрямляя левую ногу в коленном суставе, — покачивания. Затем то же, поменяв положение ног.