

ПРАВИЛЬНЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОИЗВОДСТВО ВЫСТРЕЛА ИЗ ПИСТОЛЕТА



ДОМРАЧЁВА

Екатерина Юрьевна

Старший лейтенант полиции,
преподаватель
Бел ЮИ МВД России имени И.Д.
Путилина, Белгород, Россия,
katya260688@mail.ru
DOMRACHEVA Ekaterina
Police senior lieutenant teacher
Bel YI of the Ministry of Internal Affairs
of Russia Putilin, Belgorod, Russia,
katya260688@mail.ru

КЛИМЕНКО

Сергей Сергеевич

Старший лейтенант полиции, преподаватель
Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород,
Россия

KLIMENKO Sergey

Police senior lieutenant teacher
Bel YI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Putilin,
Belgorod, Russia

ВАСИЛЬЧЕНКО

Евгений Иванович

Капитан полиции, старший преподаватель
Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород,
Россия

VASILCHENKO Evgeny

Police captain, senior lecturer
Bel YI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Putilin,
Belgorod, Russia

ЕРМОЛЕНКО

Сергей Анатольевич

Подполковник полиции, старший преподаватель
Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород,
Россия

ERMOLENKO Sergey

Lieutenant Colonel of Police, Senior Lecturer
Bel YI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Putilin,
Belgorod, Russia

***Ключевые слова:** психологическая готовность, физическая готовность, правильное прицеливание, правильное дыхание стрелка, дыхательные функции.*

Аннотация. В данной статье выявляются основные факторы, которые препятствуют достичь стрелку желаемого результата. Данные факторы полностью зависят от стрелка и от его подготовки. К ним относятся: боязнь выстрела, психологическая готовность стрелка, правильное дыхание стрелка, физическая готовность стрелка, правильное прицеливание. При акцентировании внимания и определенному усилию возможно с помощью тренировочного процесса совершенствовать определенные навыки и избежать ошибок при производстве выстрела.

THE RIGHT RESPIRATORY PROCESS AS ONE OF THE FACTORS AFFECTING THE PRODUCTION OF THE PISTOL SHOT

***Keywords:** psychological readiness, physical readiness, correct aiming, correct breathing arrow, respiratory functions.*

Abstract. This article identifies the main factors that prevent the arrow to achieve the desired result. These factors depend entirely on the shooter and on his training. These include: fear of a shot, psychological readiness of the shooter, correct breathing of the shooter, physical readiness of the shooter, correct aiming. When focusing attention and a certain effort, it is possible with the help of the training process to improve certain skills and avoid mistakes in the production of a shot.

Из медицины всем известно, что дыхание является важнейшим аспектом для жизнедеятельности человека, так как дыхание выполняет важнейшие функции – это обеспечение энергоснабжения организма, снабжение кислородом тканей и эмоциональный контроль.

Также практика показывает, что дыхание является важнейшим фактором, влияющим на результат стрелка, так как оно составляет неотъемлемую часть при производстве выстрела. Проведя опрос среди небольшого количества привлеченных респондентов, выяснилось, что дыхание занимает далеко не последнее место в списке факторов, влияющих на производство выстрела. Результаты данного исследования представлены в таблице 1.

Проведенное исследование позволило выявить основные факторы, которые влияют на стрельбу из пистолета и которые зависят от стрелка. К ним относятся: боязнь выстрела, психологическая готовность стрелка, правильное дыхание стрелка, физическая готовность стрелка, правильное прицеливание.

Практика показала, что правильный дыхательный процесс при производстве выстрела, а также психологическая готовность стрелка являются основными факторами, влияющими на стрельбу. Правильная техника прицеливания тоже оказалась очень важной в достижении высоких результатов соревновательной деятельности.

Так что, если вы хотите показать неплохой и достойный результат на соревнованиях, нужно уделять внимание дыхательному процессу и выработать определенную технику.

У начинающих стрелков с неправильным дыханием при стрельбе связана целая система ошибок и промахов.

Если стрелок, игнорируя наказ преподавателя, вообще не задерживает дыхание при выстреле, со стороны видно, как ствол его пистолета ходит вверх и вниз. Данное «хождение» отрицательно

отразится на его стрельбе и всё это можно будет проследить на мишени.

Дыхание следует задерживать непосредственно перед выстрелом, за 5–6 секунд до него, после того как стрелок принял нужную изготовку и предварительно навел оружие на цель. Ошибкой начинающих стрелков часто бывает то, что они задерживают дыхание, не наметив нужную цель, а иногда даже неудобно расположившись. При этом в самом конце выстрела у них кончается воздух, новичок начинает задыхаться и ускоренно давит на спуск. Данная ситуация отрицательно отразится на стрельбе и приведет к промахам. Признаком ранней задержки дыхания стрелка является то, что ствол пистолета, который при нормальной работе дыхания ходит вверх-вниз, а потом останавливается для выстрела, не шевелится с самого начала, а перед выстрелом наблюдаются мелкие судорожные колебания оружия.

У новичков бывает и другая крайность: они слишком поздно задерживают дыхание, перед самым выстрелом, когда оружие еще не выровнялось и не устоялось для выстрела должным образом. Отрывы при этом наблюдаются по вертикали, чаще всего вверх. Преподаватель замечает такую ошибку стрелка, обращая внимание на отсутствие остановки колебаний ствола вверх-вниз перед выстрелом, или же на очень незначительную его остановку.

Широко распространенный порок начинающих стрелков – длительная задержка дыхания при выстреле. Когда стрелок очень долго задерживает дыхание, затягивая выстрел, то в конце концов ему не хватает воздуха, наступает кислородное голодание, и стрелок старается поскорей нажать на спуск и покончить с выстрелом. Результатом чаще всего бывает промах. При всем этом стрелок незаметно для себя напрягается, что вызывает повышенную утомляемость.

Если стрелок не может уложиться во время, значит, что-то ему мешает. Прежде всего,

Таблица 1 – Анализ взаимосвязи факторов, принадлежащих стрелку, с производимым выстрелом

Ранг	Факторы, влияющие на производство выстрела	Точность стрельбы
1	Боязнь стрелка производить выстрел	+ 0,45
2	Психологическая готовность стрелка производить выстрел	+0,52
3	Физическая готовность стрелка производить выстрел	+0,48
4	Правильный дыхательный процесс при производстве выстрела	+0,65
5	Правильная техника прицеливания	+0,71



преподаватель должен проверить правильность изготовления: при правильной и натренированной, наработанной изготовке, когда все, что могло препятствовать вошло в привычку, и ни с какой стороны не болит, не тянет и не давит, стрелку ничто не должно мешать.

Для того чтобы добиться успеха в стрелковом деле, необходимо ежедневно давать организму физическую нагрузку для выработки выносливости и сохранения высокой работоспособности организма.

Специальные тренировочные упражнения дают возможность повысить способность организма к максимальному поглощению кислорода. Для спортсменов, занимающихся стрельбой, очень важен максимально возможный объем легких – это степень выносливости. Для увеличения выносливости необходимы такие физические упражнения, выполнение которых занимает длительное время, так как именно долговременное напряжение и нахождение в рабочем состоянии позволит закалить организм и повысить сопротивляемость посторонним факторам. Достижение достаточно высокого уровня развития выносливости, силы и быстроты является одной из главных задач физического воспитания стрелка. Для формирования и закрепления двигательных навыков, улучшающихся при физических

упражнениях необходимо их систематическое выполнение без длительных перерывов в тренировочном процессе. Только так возможно достигнуть успеха в выбранном виде спорта.

Различают два основных типа дыхания: грудное дыхание и дыхание животом.

Дыхание животом отличается от грудного дыхания тем, что, во-первых, округляется живот, во-вторых, при дыхании должны оставаться практически неподвижными плечи, в-третьих, вдох и выдох должны осуществляться благодаря работе диафрагмы. Также при данном виде дыхания объем легких используется лучше и чаще, чем при реберном дыхании и вся двигательная деятельность будет происходить очень низко, примерно в области пупка, тем самым не напрягая верхнюю часть корпуса.

У дыхания животом есть свои плюсы, во-первых, улучшается снабжение тканей кислородом, во-вторых, смещается центр тяжести тела, а это положительно влияет на стабильность в изготовке.

Огромное количество времени при производстве выстрела уходит на определенные движения, возникающие при дыхании. Расход энергии идет на каждое движение грудной клетки. При принятии нужного положения и при подготовке к осуществлению выстрела стрелок дышит всегда

одинаково. Во время момента прицеливания и удержания, в легких постоянно находится один и тот же остаточный объем воздуха. Если стрелок производит дыхательные движения слишком быстро или глубоко, либо удержание слишком увеличилось, то происходит нарастание мускульного напряжения. Удержание становится нестабильным, ухудшается зрение. После этого следует разрядка напряжения, которая выражается в виде чрезмерных колебаний ствола. Частота данных колебаний зависит от дыхания.

Если стрелок использует определенный стиль дыхания, то ему не составит труда привести себя в более результативное состояние. Равномерное диафрагменное дыхание с акцентом на фазу выдоха приведет его в спокойное состояние. Данный совет следует применять в тех случаях, когда время стрелка ограничено.

В тех моментах, когда стрелок становится в нужное ему положение, он делает глубокий вдох. Затем в ход идут всё менее глубокие вдохи. Они должны совершаться всегда животом, начиная с принятия изготочки и до момента прицеливания. В момент наведения мушки, стрелок должен задержать дыхание, оставив небольшое количество воздуха в легких. После этого он прицеливается и, удерживая оружие, совершает спуск, после которого выдыхает остаток воздуха, прежде чем снова сделает глубокий вдох.

У каждого стрелка должна быть своя определенная методика дыхания, к которой он со временем привыкает.

В завершение можно сделать вывод, что для совершенствования дыхания необходимо повышать выносливость и выполнять различные аэробные упражнения, например, бег либо езда на велосипеде. Также существуют специальные упражнения, которые направлены на развитие навыков диафрагменного дыхания. Если стрелок желает добиться высоких результатов или же просто овладеть техникой, то ему придется приложить усилия и освоить дыхательную технику.

Литература

1. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 36-38.
2. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 31-35.
3. Bolotin, A.E. Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, S.A. Vazhenin // Journal of Physical Education and Sport. – N0. 16(1). – P.102-108.
4. Bolotin, A.E. Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, V.L. Bochkovskaya // World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), 2018. – P. 43-52.

Literature

1. Bolotin, A.E. and Karavan A.V. (2015), "The indicators defining high efficiency of activity of teachers of departments of physical training", Theory and Practice of Physical Culture, No. 9, P. 36-38.
2. Zyukin A.V., Bolotin, A. E. and Napalkov Yu.A. (2013), "The factors defining need of formation of readiness of cadets of higher education institutions of Interior Ministry Troops of Russia for fighting activity with use of means of fire and physical training", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 101. No. 7, P. 31-35.
3. Bolotin, A. E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), "Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training", Journal of Physical Education and Sport, 16(1), P.102-108.
4. Bolotin, A.E., Bakayev V. V. and Bochkovskaya V.L. (2018), "Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses", World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), P. 43-52.

