

## СПОРТНА СТРЕЛБА

Автор: Наталия Николова

### Характеристика на модела

Стрелбата в цел предполага взаимодействие на три фактора - човек, оръжие, цел и всеки от тях налага редица специфични аспекти. Натоварването е от стабилен аеробен тип, повтарящ се многократно с малка интензивност и голяма концентрация, и фина координация.

Морфологичните изисквания не са насочени към строго определен ръст, но се изисква широк раменен пояс (разтег) при относително по-дълга предмишница. Съотношението труп – долни крайници е приблизително еднакво, което създава предпоставка за статично равновесие. Теглото на тялото е близко до изискването ръст - 100. Силно развита е мускулатурата на раменния пояс и на мишницата.

Функционалните изисквания са свързани с често задържане на дишането, което сумарно за едно състезание или тренировка е доста голямо. Това изисква по-високи стойности на жизнената вместимост и кислородната консумация.

Двигателните качества са свързани с бързината, издръжливост и сила. Необходимо е добра координация и равновесие.

Психологически особености: повишена възбудимост на ЦНСМ, по-голяма подвижност на нервните процеси, нервно-мускулна координация, зрително-двигателна реактивност.

### Описание на тестовете

**1-2. Стрелба – технически резултат.** Тестът се провежда по избор – или пушка, или пистолет. Изпълняват се по 20 изстрела от упор и по 40 изстрела от ръка. И при двата вида оръжие се отчита броят на получените точки от попаденията в мишената. Базовите точки се изчисляват въз основа на получения резултат по съответната таблица, поотделно за всяко оръжие.

**3. Задържане на дишане.** От изходно положение стоеж, изпълняват се две дълбоки вдишвания и след второто издишване се задържа дишането. За по-голяма точност се слага щипка на носа при затворени устни. Времето се измерва с хронометър. (сек.)

**4. Задържане в лакътна опора.** Изходно положение лакътна опора, предмишниците успоредни, дланите поставени на пода. Тялото се задържа в това положение възможно най-дълго време. Отчита се времето на поддържане на опората с точност до 1,0 сек.

**5. Лицеви опори.** От изходно положение опора се изпълнява сгъване и разгъване на ръцете в лакътните стави, със стремеж гърдите да докоснат пода. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените лицеви опори.

**6. Равновесна дъска.** Заема се основен стоеж върху равновесна дъска с дължина 50 см., краката са разтворени на ширина на раменете, ръцете встрани, главата повдигната. Измерва се времето на устойчивото положение на тялото (без да се местят стъпалата), с точност до 1,0 сек.

**7. Везна ляв (десен) крак.** Изпълнява се везна с ръце встрани, по избор върху левия или върху десния крак. В това положение тялото се задържа максимално дълго. Измерва се времето с точност до 1,0 сек.

**8. Задържане на гири 1,5 кг..** От изходно положение стоеж, ръцете се повдигат встрани и гиричките се задържат максимално дълго време в това положение. Изпълнява се един опит до отказ. Времето се измерва с точност до 1,0 сек.

**9. Биологична категория.** Изчислява се по методика

**10. Коремни преси.** Изходно положение тилен лег, ръцете сключени зад тила, ходилата леко разтворени и придържани от партньор. Изпълняват се повдигания до седеж, с леки извивки на трупа вляво и вдясно и стремеж последователно докосване на съответното коляно с противоположния лакът. Работи се до отказ. Отчита се броят на правилно изпълнените коремни преси.

**11. Експертна оценка.** Извършва се от комисия на база показаните резултати от тестовете, пряко свързани с естеството на спортната стрелба – стрелба от упор; стрелба от ръка; задържане на дишане; везна; равновесна дъска. Оценява се:

- резултат от стрелбата;
- начин на изпълнение на отделните елементи от техниката на стрелбата - положение за стрелба, дишане, прицелване и спускане.

Експертите оценяват и координационната структура на изстрела. Оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6).

**12. Ръстово - теглова разлика /РТР/** - индекс на Брок. Изчислява се по формулата:  $RTR = R - T - 100$  („R“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:**

**Първи ден - №1, № 2, №3, №6, №9, № 11, №12**

**Втори ден - №4, №5, №7, №8, №10**