

Таким образом, спорт является одним из механизмов в достижении равенства полов, что непосредственно способствует реализации цели устойчивого развития.

1. Promotion of women in sport through time. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/women-in-sport/background>. – Дата доступа: 14.03.2020.

2. Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938>. – Дата доступа: 14.03.2020.

3. Цели в области устойчивого развития. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals/>. – Дата доступа: 14.03.2020.

Гайдук Т.С.

БГУФК (Республика Беларусь)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ

Стрельба пулевая входила в программу первых современных Олимпийских игр 1896 года. Известно, что барон Пьер де Кубертен, первый президент Международного олимпийского комитета, увлекался стрельбой, которая вошла в созданный им вид спорта – современное пятиборье.

Стрельба пулевая развивалась очень быстро и становилась популярной во всем мире, в том числе и в Беларуси. Белорусские спортсмены-стрелки по праву занимают одно из ведущих мест в мире. Так, выдающимися белорусскими спортсменами-стрелками являются Игорь Басинский, Константин Лукашик, Ирина Шилова, Сергей Мартынов, Александр Газов. Традиции белорусской стрелковой школы продолжают поддерживать Виктория Чайка, Илья Чергейко, Екатерина Крученюк, Мария Мартынова и другие спортсмены-члены сборной команды Республики Беларусь, достойно представляющие страну на соревнованиях различного уровня.

Стрельба пулевая является одним из сложных видов спорта. Для того, чтобы сделать один выстрел, у спортсмена-стрелка должна быть хорошая техническая, тактическая, психологическая, физическая подготовка [1, 2, 3]. Однако, на современном этапе стрельба пулевая является одним из видов спорта, которые не всегда, в силу субъективных причин, воспринимаются обществом как вид спорта. Это связано с тем, что многие думают, если спортсмен не производит никаких движений, а только нажимает на спусковой крючок, но это никаких мышечных усилий не вызывает. На самом деле это не так. Для того, чтобы воспроизвести один выстрел, спортсмен-стрелок должен проделать множество действий [1, 3].

Выделяют четыре основных компонента техники стрельбы [1, 3 и др.]. Первый – это изготовка. При неправильной изготовке спортсмен не только не сможет сделать качественный выстрел, но даже не сможет удерживать оружие. Правильная изготовка стрелка-пистолетчика должна быть удобной и естественной. Мышечное усилие должно быть таким, чтобы спортсмен смог устоять и удерживать оружие. Постановка ног должна быть не очень широкой, т. к. происходит перенапряжение мышц, и не очень узкой, т. к. площадь опоры становится меньше и спортсмен-стрелок не может устоять с оружием. Наиболее удобная изготовка – ноги на ширине плеч, вес тела распределяется на обе ноги. Так как нагрузка при выполнении выстрела в большей степени идет на правую часть туловища, то необходимо верхнюю левую часть туловища немного отклонить в противоположную по отношению к вытянутой руке сторону. Голова при этом повернута ровно в направлении мишени. Мышцы руки, которая удерживает оружие, должны быть закреплены: плечевая, мышцы кисти. Сильное перенапряжение плечевой мышцы может привести к «медленному опусканию закрепленной руки». Удержание пистолета должно происходить за счет закрепления мышц кисти, а не за счет сильного сжимания рукоятки. Указательный палец, который нажимает на спусковой крючок, не должен быть сильно напряжен. Левая рука находится на поясе и в расслабленном положении.

Второй компонент – это дыхание. Дыхание задерживается на 10–15 секунд, когда рука с пистолетом опускается в район прицеливания (обычно при поднимании оружия рука поднимается выше мишени).

Третий компонент – прицеливание. Прицеливание осуществляется следующим образом: мушка в прорези с одинаковыми просветами по бокам опускается в район прицеливания – ниже черного круга с небольшим просветом. При любом колебании мушки в прорези выстрел будет направлен в ту или иную сторону.

И последний компонент – управление спуском. При ровной мушке в прорези спортсмену-стрелку нужно, не теряя этого положения, плавно нажать на спусковой крючок. Если спортсмен «поймает» мушку в прорези и резко нажмет на крючок, то произойдет рассогласование всех компонентов и выстрел не будет качественным.

Таким образом, если хотя бы один компонент выбивается, то качественного выстрела, а, следовательно, и высокого результата, не будет. А для правильного согласования всех компонентов спортсмену-стрелку необходимы волевые усилия и хорошая психологическая подготовка. Если спортсмен-стрелок не будет морально готов к выполнению хотя бы одного выстрела, его результат не будет хорошим.

1. Жилина, М. Я. Общая и специальная подготовка стрелка / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени: сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 32–36.

2. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.

3. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая: учеб. пособие / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова. – Минск: БГУФК, 2019. – 451 с.