

== КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА == У СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИИ ОШИБОК

В.Г. Руббо

Белорусский государственный университет
физической культуры, Республика Беларусь,

Аннотация. Результаты современных научных исследований представляют практическую значимость и вносят большой вклад в совершенствование различных аспектов тренировочного процесса стрелков-спортсменов. Вместе с тем для выявления актуальных проблем в процессе технической подготовки как тренеру, так и спортсмену необходима единая классификация типичных ошибок и система конкретных методических рекомендаций для их устранения. В случае, когда освоение программы спортивной подготовки по стрельбе пулевой определенным спортсменом отклоняется от предписанных норм и требует индивидуальной коррекции, тренер вынужден опираться лишь на собственный опыт и профессиональную интуицию, либо руководствоваться опытом коллег.

Ключевые слова: стрельба, техника, ошибки, типология, упражнения.

Наиболее распространенные ошибки в компонентах выстрела, которые встречаются у спортсменов различного уровня подготовленности, хорошо изучены специалистами в области стрелкового спорта.

Некоторые исследователи [1–3] сходятся во мнении, что характер ошибки можно проследить, наблюдая за преимущественной локализацией отрывов на мишени. По данному предположению, каждое направление отрыва (по циферблату часов), обусловлено определенной группой факторов. Такой подход помогает идентифицировать причину ошибки для дальнейшего ее устранения. Однако различные ошибки могут вызывать одинаковое расположение пробоин относительно центра мишени, и отрывы могут являться следствием совокупности факторов.

Таким образом, чтобы учесть все факторы при идентификации перво-причины отрывов, нами было принято решение разделить наиболее типичные ошибки на четыре группы: теоретические ошибки; ошибки, возникающие вследствие недостаточной физической подготовленности; ошибки, возникающие из-за несоответствия спортивного инвентаря; психоэмоциональные ошибки. Проанализировав тенденции расположения пробоин на мишенях, мы выявили зависимость их локализации от принадлежности к каким-либо из групп ошибок (таблица).



Таблица – Типология ошибок при выполнении стрельбы из пистолета

Тенденция расположения пробоин на мишени в зависимости от преобладающей ошибки		Группы ошибок			
		1	2	3	4
		Ошибки, связанные с недостаточной теоретической подготовленностью стрелка (техника и тактика)	Ошибки, связанные с несоответствием спортивного инвентаря индивидуальным особенностям стрелка	Ошибки, связанные с недостаточностью физической подготовленности для реализации техники стрельбы	Ошибки, связанные с недостатком психической подготовленности для работы в условиях стрессового фактора
		внешняя картина выполнения выстрела неверна	внешняя картина выполнения выстрела неверна	внутренние причины ошибок	внутренние причины ошибок
Типы ошибок		<ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильная длительность и интенсивность тренировки. 2. Перемещение тела стрелка в позе изготовки по отношению к площади опоры в вертикальном направлении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Несоответствующий размер рукоятки. Это сковывает управление колебаниями руки с оружием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плохая координация движений и плохая устойчивость. 2. Отсутствие фазы затаивания дыхания в процессе прицеливания и тонкой наводки оружия 	
Типы ошибок		<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие жесткости закрепления голеностопных суставов). 2. Хват хороший, но пистолет удерживается всей кистью 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хват с большим продвижением кисти руки вперед 		
Типы ошибок		<ol style="list-style-type: none"> 1. Смещение изготовки. 2. Усиление хвата со стороны большого пальца руки с оружием 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Ослабление хвата в процессе завершения выстрела


Продолжение таблицы

		1	2	3	4
Типы ошибок		<ol style="list-style-type: none"> 1. Смещение изготовления. 2. Усиление хвата со стороны большого пальца руки 			
Типы ошибок		<ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильное управление спуском. 2. Давление большого пальца на рукоять 	1. Неправильное положение спуска		<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассогласование устойчивости и управления спуском – рывковое давление после отметки «плато». 2. Ослабление хвата в момент выстрела
Типы ошибок			1. Неправильный хват, отсутствие достаточной опоры кисти руки, удерживающей пистолет. Это вызывает управление колебаниями руки с оружием	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаток статической выносливости (расслабление в лучезапястном суставе во время выстрела). 2. Возникновение физического и психического утомления (это про выносливость). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение психического утомления. 2. Снижение концентрации внимания, появление посторонних мыслей. 3. Ослабление хвата и ослабление давления на спуск. 4. «Мелкая мушка» в момент завершения обработки спуска или увеличение просвета между «яблоком» и прицельными приспособлениями

Продолжение таблицы

		1	2	3	4
Типы ошибок		<p>1. Неправильное положение пальца на спусковом крючке.</p> <p>2. Касание и давление указательного пальца на рукоятку пистолета.</p> <p>3. При давлении на спусковой крючок (малый по натяжению спуск) изменяется положение хвата оружия</p>			<p>1. Отсутствие концентрации внимания – причина согласованных угловых ошибок.</p> <p>2. Рассогласование устойчивости и управления спуском: отметка зрением состояния «плато», после чего ускоренное, но не рывковое давление на спуск</p>
Типы ошибок		<p>1. Недостаточное закрепление голеностопных суставов, приводящее к смещению позы изготовления в саггитальной плоскости.</p> <p>2. Усиление хвата рукоятки пистолета тремя пальцами (безымянный, средний, мизинец)</p>			

Продолжение таблицы

		1	2	3	4
Типы ошибок					<p>1. Отсутствие реальной концентрации внимания на положении «ровной мушки».</p> <p>2. Управляя спуском, одновременно реакция стрелка на отдачу оружия (встречное движение руки с пистолетом вперед).</p> <p>3. Неоднообразное прицеливание (изменение просвета между «яблоком» мишени и прицельными приспособлениями)</p>
Типы ошибок			Разброс по кругу с далекими отрывами		<p>1. Снижение концентрации внимания (приподнятое настроение). Эмоциональный «пик», ошибки легко воспроизводятся подсознательно.</p> <p>2. Снижение концентрации внимания (депрессия). На выполнение выстрела затрачивается значительно больше физических сил и нервной энергии, чем в оптимальном состоянии. Это приводит к отрывам, вызывая подавленность и невозможность противостоять ошибкам. Повторяя ошибки, происходит накопление суммарного эффекта. Результаты стрелка ниже обычных – это приводит к отвращению к стрельбе</p>

Продолжение таблицы

		1	2	3	4
Типы ошибок		Расбалансированный пистолет: слишком легкий ствол пистолета, недостаток грузов на стволе пистолета	Неметкая, некучная стрельба	Преобладание физического контроля. Стрелок пытается подавить видимые колебания оружия исключительно мышечным напряжением	<p>1. Хорошая внешняя сторона выполнения действий стрелка (стабильность выполнения временных промежутков). Однако координация устойчивости, задержки дыхания, прицеливания, управления спуском, внутренне скованы.</p> <p>2. Стрелок чрезмерно обдумывает подъем руки с оружием вместо обычной стрельбы и взаимосогласованности использования тренированных элементов техники.</p> <p>3. Стрелок следит за всем, не выделяя главного, на чем необходимо сконцентрировать в данный момент внимание.</p> <p>4. Полное отсутствие элементов контроля при выполнении действий стрелка</p>

Разработанная нами типология технических ошибок помогает определить первопричину ошибки, после чего необходимо подобрать соответствующее упражнение для ее устранения. Для решения этой задачи нами были разработаны и апробированы специальные упражнения для каждой группы ошибок, работа над которыми должна выполняться последовательно, в соответствии с представленной типологией. Алгоритм действий тандема «стрелок-тренер»: 1) сначала необходимо устранять ошибки, связанные с недостаточной теоретической осведомленностью о правильности выполнения компонентов техники выполнения выстрела; 2) затем устранять ошибки, вызванные несоответствием спортивного инвентаря индивидуальным особенностями

стям спортсмена; 3) далее устранять недостатки физической подготовленности спортсмена; 4) затем уделять внимание вопросам психологической подготовки стрелка [4–6].

В результате естественного роста и развития организма спортсмена, а также в результате изменений, происходящих под влиянием тренировочных нагрузок, техника выстрела со временем видоизменяется. Работа тренера со спортсменом подросткового возраста требует знаний о неравномерности физического развития, в частности: рост туловища отстает от роста трубчатых костей, которые, в свою очередь, опережают рост мышц. Все это приводит к изменению весо-ростового индекса положения ОЦМТ над опорой, ухудшению координации. В спортивной деятельности наступает сложный период, с которым не каждый тренер может справиться. Если грамотно организован тренировочный процесс, то у спортсмена постепенно через подготовительные и подводящие упражнения происходит восстановление утерянной техники сложно-координационных двигательных действий. В случае отсутствия грамотного подхода, что выражается в жестких требованиях многократного выполнения того, что было освоено, а затем потеряно без заботы о наполнении новым содержанием (укрепления физически), то стихийное приспособление к новым условиям своего физического «Я» может привести к появлению серьезных ошибок в технике, что не позволит рационально решать двигательную задачу, и спортсмен, даже талантливый, будет потерян для своего вида спорта. Если на этапах начальной подготовки сформирована правильная базовая техника, то в подростковом периоде с приростом силы и изменением роста будут увеличены амплитуда и мощь двигательного действия при сохранении основ техники. На новом витке развития сохраняется главное, а несущественное исчезает [7].

● **Выводы.** Хорошая базовая техника – причина и необходимое условие успеха на этапе начальной подготовки стрелка из пистолета, что может обеспечить только тренер высокого профессионального уровня. Поэтому так важно своевременно отслеживать изменения в технике и последовательно вносить коррективы в технику выполнения результативного выстрела. Разработанная типология ошибок позволяет идентифицировать первопричину ошибки, что позволяет оперативно их устранить соответствующими упражнениями и не допустить их заучивания.

1. Володина, И. С. Анализ ошибок в технике стрельбы из пневматической винтовки / И. С. Володина, А. В. Пугачев // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте (сб. науч. материалов). – Воронеж, 2000. – С. 35–39.

2. Володина, И. С. Подготовка стрелка-спортсмена : учеб. пособие для студентов и слушателей ФПК / И. С. Володина. – М. : РГАФК, 1995. – 117 с.

3. Кинль, В. А. Пулевая стрельба : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. А. Кинль. – М. : Просвещение, 1989. – 207 с.

4. Нехаева, В. Г. Типология ошибок в стрельбе из пневматического пистолета.

Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта [Текст]: материалы III Всерос. с междунар. участием науч.-практич. конф., посвящ. 40-летию ФГБОУ ВО «ВГИФК», 5 июня 2019 г. / [под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова]. – Воронеж: Изд-во «Элист», 2019. – С. 32–37.

5. Полякова, Т. Д. Компоненты результативного выстрела в пулевой стрельбе и предпосылки их успешной реализации / Т. Д. Полякова, В. Г. Нехаева // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1. – С. 254–257.

6. Нехаева, В. Г. Концентрация внимания стрелка-спортсмена в тренировочном процессе как средство психологической подготовки / В. Г. Нехаева // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды [Электронный ресурс]: материалы XII Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 70-летию фак-та физ. культуры учр. образования «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины» (Гомель, 10–12 октября 2019 г.); редкол. : Г. И. Нарский [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 203–207.

7. Токаревская, И. Е. Связь педагогики с философией / И. Е. Токаревская // Инновационные подходы в профессионально-педагогической подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта: материалы круглого стола в рамках Фестиваля университетской науки, Минск, 31 марта, 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : М. Е. Кобринский (гл.ред) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – С. 100–107.