

Для достижения планируемых результатов в троеборье целевыми задачами в управлении и организации тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона являются:

- разработка научно обоснованных современных технологий построения тренировочного процесса;
- повышение качества ветеринарного обслуживания;
- повышение уровня психологической устойчивости спортсменов;
- детальный анализ соревновательной деятельности.

Положительный опыт, полученный при участии в соревнованиях высокого уровня так же важен, как и эффективная программа тренировок.

1. Петухова, Н. А. Повышение эффективности соревновательной деятельности в конном троеборье / Н. А. Петухова, А. Н. Селищева, Н. О. Юранова // Междунар. науч.-практ. конф. государств – участников СНГ по проблемам физ. культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. / Минск, 2010. – С. 122–126.

2. Петухова, Н. А. Управление тренировочным процессом в конном спорте / Н. А. Петухова, Э. А. Костюкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2009 г. / Минск, 2009. – С. 160–163.

УДК 799.31+796.015

*Полякова Т.Д.,
Нехаева В.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

КОМПОНЕНТЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ВЫСТРЕЛА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ И ПРЕДПОСЫЛКИ ИХ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ

*Polyakova T.D.,
Nekhaeva V.G.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

COMPONENTS OF EFFECTIVE SHOOTING AND PREREQUISITES FOR ITS SUCCESSFUL IMPLEMENTATION

ABSTRACT. Overcoming mistakes is one of the most important tasks of sports training, the most difficult task of technical training. Successful fight against mistakes can reduce the probability of their occurrence and the average value. Therefore, the idea of possible mistakes, the reasons for their occurrence and the ways of their elimination is a necessary prerequisite for the effectiveness of training activities.

KEYWORDS: components of the shot; athlete-shooter; initial training; common mistakes; system of exercises.

АННОТАЦИЯ. Преодоление ошибок – одна из важнейших задач спортивной тренировки, самая сложная задача технической подготовки. Успешной борьбой с ошибками можно уменьшить вероятность их появления. Поэтому представление о различных технических ошибках, причинах их появления и возможностях их устранения является необходимой предпосылкой эффективности обучающей деятельности тренера.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: компоненты выстрела; спортсмен-стрелок; начальная подготовка; типичные ошибки; система упражнений.

Действия, выполняемые стрелком при реализации выстрела, связаны с компонентами его техники, правильность выполнения которых влияет на результат выстрела.

К компонентам выстрела относятся: изготовка, на базе которой осуществляется прицеливание; удержание и нажатие на спуск на фоне дыхания, приведенного в согласование с каждым компонентом выстрела. В данных компонентах могут быть отличия у разных стрелков, в зависимости от их индивидуальных особенностей. Это допустимо, если данные вариации не ведут к снижению результативности стрельбы.

Различия в основном обусловлены анатомическими и психофизическими особенностями. Однако, если при стрельбе начинают возникать ситуативные или систематические отрывы, стоит задуматься о причине их появления, незамедлительно выявить ошибку и, посредством специально подобранных упражнений, устранить ее, прежде чем сформируется ошибочный динамический стереотип, борьба с которым потом может занять долгие месяцы, а возможно и годы.

Условия реализации компонентов выстрела. При регулярном наблюдении за стрелками-спортсменами начальной подготовки были выявлены типичные ошибки, возникающие в ходе подготовки к выстрелу и при его непосредственном выполнении. При систематизации данных ошибок мы пришли к выводу, что методика устранения ошибок начинающего стрелка должна заключаться в развитии координации движений, концентрации внимания и формировании правильного психологического настроя на выстрел, так как именно данный комплекс условий обеспечивает успешную реализацию компонентов высоко результативного выстрела.

Для развития данных качеств в той мере, в которой они необходимы для выполнения результативного выстрела, целесообразно использовать следующие упражнения:

1. Упражнения на развитие координации. Упражнения без предметов: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, закрыть глаза и удерживать позу в течение 15 с; стоя, ноги вместе, подняться на носки, руки вдоль туловища, закрыть глаза и удерживать позу; стоя, ноги вместе, подняться на носки, руки в стороны, закрыть глаза и удерживать позу; стоя, ноги вместе, подняться на носки, руки вдоль туловища, закрыть глаза, голову наклонить назад и удерживать позу. Выполняются по 15–30 и более секунд, в зависимости от уровня подготовленности.

Упражнения, стоя на подвижном возвышении, где необходимо удерживать равновесие: стоя, с гантелей в правой руке; стоя, с пистолетом в правой руке; стоя, с натянутым бинтом Мартенса от ноги к правой руке.

Усложненные условия разминки с оружием. Разминка с оружием в положении: стоя, ноги вместе; стоя, на одной ноге; стоя, на двух ногах, правая нога упирается пяткой в носок левой ноги и наоборот.

Так же развитие координации можно осуществлять посредством других видов спорта, таких как: настольный теннис, боулинг, бильярд, прочие сложно-координационные игры.

При выполнении выстрела, кроме координации звеньев тела относительно друг друга, важна также координация дыхания.

Стрелки, как правило, перед выстрелом делают гипервентиляцию легких, т. е. выполняют по 3–4 глубоких вдоха и выдоха, а затем, медленно и не полностью выдыхая, постепенно задерживают дыхание. При этом сосредоточивают внимание на прицеливании и плавном спуске курка [1], в то время как большинство стрелков в начальный период прицеливания продолжают дышать и только после наведения оружия в район прицеливания и нажатия холостого хода, задерживают дыхание.

2. Упражнения на развитие концентрации. Существует ряд упражнений, тренирующих способность произвольно регулировать широту зоны своего внимания. Одним из таких упражнений является упражнение «Муха», суть которого заключается в том, что необходимо неотступно следить за перемещениями «мухи», не допуская ее выхода за пределы воображаемого игрового поля.

Упражнение «Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности внимания. Стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Включение в подготовку стрелка психотехнического упражнения «Муха» может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

Кроме того, что внимание можно тренировать, сосредотачиваясь мысленно на каком-либо объекте, можно также сосредотачиваться на объекте визуально. Так, натренировать способность произвольно регулировать широту зоны своего внимания можно при помощи специальных картинок. На рисунке (а) необходимо держать внимание в центре круга, на плюсе. Задача достичь такой концентрации внимания, чтобы точки вокруг перестали быть различимыми глазом и не появлялись вновь на протяжении 10 с. По мере тренированности время удержания внимания следует увеличивать.

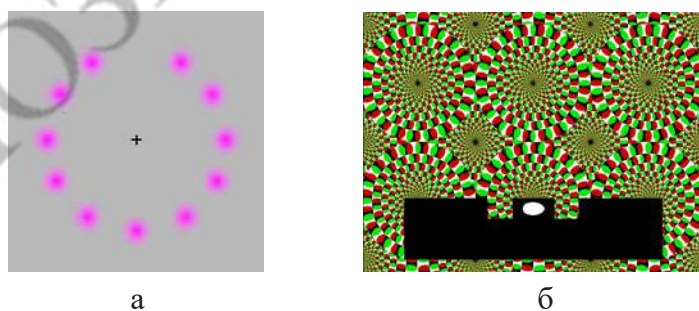


Рисунок – Картинки для тренировки способности произвольно регулировать широту зоны внимания стрелка

На втором рисунке (б) условно изображены мушка с планкой. Фон кажется движущимся, поскольку зрачок постоянно совершает незаметные скачкообразные движения. Задача зафиксировать внимание на белой точке (располагающейся на мушке) и привести картинку в полную неподвижность.

Концентрация – это умение направлять и удерживать свое внимание и разум на любом, даже неинтересном объекте. Другими словами, это умение управлять своим вниманием. По сути, владение концентрацией внимания и волевые качества – это синонимы. Если у спортсмена высокая способность к концентрации внимания, значит, у него развитая сила воли. И наоборот. Если развиты волевые качества – значит высокая концентрация внимания. Можно сказать, что концентрация внимания – это «мышцы» нашей психики, нашей силы воли [2].

В волевых действиях человеку всегда приходится преодолевать внутренние трудности. В преодолении трудностей, свойственных стрелковому спорту, и формируется специальная воля спортсмена-стрелка [3].

Чем больше трудность, которую человек сумел преодолеть, тем больше ее воспитательное воздействие. Преодоление слабого препятствия тренирующимся влияния не оказывает. Трудность, оказавшаяся слишком большой и потому оставшаяся непреодоленной не только не усиливает, но и расслабляет волю человека. Волевые черты, в той или иной степени, присущи всем людям, однако конкретная деятельность, преодоление присущих именно ей трудностей, накладывает свой отпечаток на проявления волевых качеств. Так, различают волю общую и волю специальную, являющиеся ее дальнейшим специализированным развитием.

Для развития волевых качеств можно использовать усложненные условия тренировки. Например, стрельба левой рукой; стрельба с закрытыми глазами (руководствуясь лишь мышечными ощущениями); стрельба с задержкой выстрела (выстрел можно выполнять только по прошествии 15 с удержания руки с пистолетом); стрельба с ограниченным временем на выполнение одиночного выстрела (6 с); стрельба с коротким интервалом отдыха между выстрелами (5 с); стрельба из других моделей пистолета.

В то же время, целесообразны и облегченные упражнения, а именно: стрельба на укороченной дистанции (3, 5 или 7 м), стрельба по пулеприемнику, стрельба по белому листу, стрельба с упора. Таким образом, спортсмен все же должен приложить усилия для достижения результата, однако ввиду упрощения условий выполнения, стрелок отвлекается от результативности и переключается на исполнение техники выстрела.

Также в целях повышения психологической устойчивости следует устраивать различные турниры, перестрелки, стрельбу на приз для выявления победителя. Если спортсмен получает на тренировках порцию стартовых волнений и в состоянии управлять своими действиями, у него растет не только техническое мастерство, но и уверенность в результативности стрельбы [4].

Вывод. Таким образом, успешная реализация компонентов выстрела базируется на развитой координации, концентрации, а также соответствующей психологической готовности к высокорезультативному выстрелу. Развитие данных способностей, а также правильно подобранные и своевременно примененные упражнения по устранению ошибок в компонентах выстрела, позволят спортсмену по максимуму раскрыть свой потенциал как на тренировках, так и в процессе соревнований.

1. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер / Л. М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ СССР, 1977. – 262 с.

2. Рудик П. А. Учебник для студентов институтов физической культуры / П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
3. Жуковский, В. Психология стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. – М.: ГЕЛЕОС, 2003. – 160 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Изд. дом «Питер», 2019. – 352 с.

УДК 796

Разуванов В.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ДАРТС

Razuvanov V.M.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

GENERAL CHARACTERISTICS OF THE BASIC ELEMENTS OF DARTS TECHNIQUE

ABSTRACT. A brief description of the main elements of the darts technique, as well as a methodological basis for their selection and classification are provided in the article.

KEYWORDS: darts technique; standing; grip; arm lift; aiming; swing; extension; release; completion.

АННОТАЦИЯ. В настоящей статье дается краткая характеристика основных элементов техники дартс, а также методологические основания для их выделения и классификации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: техника дартс; изготовление; хват; подъем; прицеливание; замах; разгибание; выпуск; завершение.

Дартс можно назвать уникальным видом спорта. При его огромной популярности в мире, особенно в странах бывшего британского протектората, Западной Европе, а в последние десятилетия в странах Восточной Европы и Азии, дартс никогда не являлся видом спорта, культивируемым на систематической основе на государственном уровне. В то же время дартс – пример одной из наиболее успешных компаний по коммерциализации, наиболее эффективно реализованной PDC (Professional Darts Corporation) [1] – профессиональной корпорацией дартса. Достаточно сказать, что в настоящее время призовые выплаты ведущих игроков превышают миллион фунтов стерлингов в год.

Таким образом, дартс, бурно развиваясь и получая все большую популярность в мире, с точки зрения методики тренировки, ее научного обоснования оставался на любительском уровне, что обусловило многообразие подходов к тренировочному процессу, технике и тактике игры.