

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ МАЛОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ

*Прусковец Р.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Бедик А.Е.,*

Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

Стрелковый спорт характеризуется однообразным повторением одних и тех же действий. При этом действия, доведенные до автоматизма, и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования сужаются. Это и является подчас основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжительном процессе подготовки, а утомление и падение интереса к занятиям стрельбой пулевой, наступающие из-за однообразия выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов.

Проблема технической подготовки спортсменов-стрелков с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов, в соответствии с тенденциями и перспективами развития пулевой стрельбы.

В настоящее время вопросы теории и методики спортивной тренировки, связанные с техническими аспектами в стрелковом спорте, представляют предмет научных дискуссий и поисков. Накопленный в последние годы практический и теоретический материал не позволяет прийти к единому мнению по многим аспектам данной проблемы.

Стрельба пулевая относится к сложнокоординационным видам спорта. Успех в стрельбе определяется в основном не столько уровнем развития процессов энергообразования и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсмена, сколько совершенством его технического мастерства, проявлением тактических способностей и психических качеств [2].

Цель нашей работы – изучение технических аспектов в стрелковой подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки.

В соответствии с поставленной целью в нашей работе решались следующие задачи:

1. Рассмотреть состояние изучаемого вопроса в научно-методической литературе.
2. Оценить техническую подготовку спортсменов-стрелков по результатам стрельбы с помощью стрелкового тренажера «СКАТТ».
3. Изучить влияние фактора лимитного времени на выполнение меткого выстрела квалифицированными спортсменами-стрелками.

Объект исследования – квалифицированные спортсмены-стрелки, специализирующиеся в стрельбе из винтовки.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов-стрелков с применением фактора лимитного времени на выполнение меткого выстрела.

Для решения поставленных задач использовались:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Методы математической статистики.

Новизна работы. Впервые представлен материал по изучению внедрения фактора лимитированного времени на спортивный результат в стрельбе у спортсменов – стрелков, специализирующихся в стрельбе из винтовки.

Практическая значимость. Внедрение фактора лимитированного времени в техническую подготовку спортсмена – стрелка, понимание принципов его подготовки, позволит тренеру наиболее эффективнее планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс, что является актуальным и значимым на современном этапе развития стрелкового спорта.

Изучение и анализ научно-методической литературы позволил составить представление о факторах, определяющих задачи спортивной тренировки стрелков, методиках развития основных качеств, о влиянии нагрузок на функциональное состояние организма стрелков, о влиянии видов подготовки на рост спортивного результата.

Техническая подготовка – процесс овладения техникой стрельбы и приобретения высокого спортивного мастерства, необходимого для достижения максимальных спортивных результатов.

Под спортивной техникой подразумевается модель выполнения какого-то спортивного действия, основанного на опыте тренера и спортсмена, описанного и представляемого мысленно в форме движений, выявленного в результате научных исследований и представленного в виде графиков и математических формул [6].

Хороший результат всей стрельбы – это итог согласованных действий стрелка, позволяющих выполнить меткий выстрел. Выстрел – это сложнокоординированное действие, техника выполнения которого состоит из следующих компонентов:

- *позы – изготровки*, принимаемой спортсменом при выполнении выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

- *прицеливания* – уточнения наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

- *управления спуском курка* – нажимом на спусковой крючок.

- *управления дыханием* – задержки дыхания на время выстрела, необходимым для прицеливания и выполнения выстрела [3; 8].

Практически перед тренером и спортсменом возникает необходимость разработки и коррекции отдельных компонентов техники стрельбы, которые соответствовали бы индивидуальным морфологическим и функциональным особенностям каждого стрелка для достижения намеченных результатов. Причем, выполнение компонентов техники стрельбы в начале спортивного пути может не совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов [1].

**Показатели технического мастерства спортсмена-стрелка.** В первую группу данных показателей включают: объем, разносторонность, рациональность технических действий, которые умеет выполнять спортсмен. Во вторую: эффективность, освоенность выполнения, вариативность техники.

Рациональность техники обуславливается законами движений и определяется возможностью достичь на их основе более высокой устойчивости системы «стрелок–оружие».

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется близостью ее к образцу (модели), в качестве которого выбирается наиболее рациональный вариант технической подготовки. За образец может браться техника спортсменов высокой квалификации. Эффективность будет тем выше, чем в большей мере спортсменом используются его физические качества и функциональные возможности [5].

Техническая подготовленность определяется вариативностью техники стрельбы и стабильностью результатов при любых условиях расположения тира или стрельбища, метеоусловий, тактической борьбы. Это зависит от способности спортсмена изменять пространственные и временные характеристики отдельных компонентов техники стрельбы и приспособлять ее к изменяющимся условиям.

При ухудшении устойчивости позы-изготровки в каком-либо положении при стрельбе квалифицированный стрелок может улучшить ее за счет изменения положения туловища, даже если оно отличается от общепринятого или изменить вариант обработки спуска [4].

Результат стрельбы в целом зависит от правильного понимания и выполнения основных компонентов техники.

Высокие результаты во многом зависят от уровня развития технической подготовленности спортсмена-стрелка, на которую существенное влияние оказывает тренировочный процесс. Кроме того, существует мнение, что определение уровня специальной технической подготовленности спортсмена, на основе выполнения требований специализированных программ, является одной из важнейших задач тренера и исходным компонентом в управлении тренировочным процессом.

Техническая подготовка спортсмена на первом этапе его обучения направлена на формирование техники стрельбы, улучшение предпосылок ее практического освоения, приобретение отдельных навыков соревновательной деятельности. На втором этапе обучение технике стрельбы направлено на углубленное освоение и совершенствование навыков стрельбы и соревновательной деятельности. На третьем этапе обучения технике стрельбы ведется совершенствование сформированных навыков,

формируется их, надежность применительно к условиям основных соревнований. Главными задачами каждого этапа являются:

1. Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических приемов в стрельбе, повышение их эффективности в соревновательном моменте.

2. Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование отдельных деталей с позиции достижений современной науки и требований практики.

Чтобы добиться высоких результатов в спортивной деятельности, необходимо совершенствовать уровень технической подготовки, при помощи применения новейших подходов и внесения изменений в тренировочный процесс.

В нашей работе для оценки технической подготовленности спортсменов-стрелков была проведена контрольная стрельба (выполнялось стрелковое упражнение МВ-2: дистанция 50 м, 10 зачетных выстрелов при помощи тренажера «СКАТТ») до и после эксперимента. Результаты исследования стрелков представлены в таблице 1. Во время проведения эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ) сокращалось время на выполнение упражнения.

Таблица 1 – Результаты стрельбы спортсменов-стрелков до эксперимента

Контрольная группа	Упражнение МВ-2, очки	Время выполнения упражнения, мин	Экспериментальная группа	Упражнение МВ-2, очки	Время выполнения упражнения, мин
Д.К.	93,5	19	П.Т.	95,2	17
С.А.	94,1	15	Р.М.	94,8	16
П.В.	93,5	16	К.Л.	95,2	15
Д.Д.	94,4	17	А.К.	94,3	18
М.Ж.	93,3	18	Ф.П.	92,7	17
К.М.	93,1	16	У.И.	93,4	17
Т.С.	91,4	19	В.Р.	93,5	19
П.Т.	95,1	19	Ш.Н.	94,7	16
В.Н.	92,3	17	С.Е.	91,6	17
К.Л.	93,8	18	Б.К.	92,4	18
( $\bar{x}$ )	93,5	17,4	( $\bar{x}$ )	93,7	17,0

Как видно из таблицы, средний показатель стрельбы до эксперимента в контрольной группе (КГ) равен 93,5 очка, в экспериментальной группе (ЭГ) – 93,7 очка. Индивидуальные показатели имели небольшое различие. Так, лучший результат, показанный в КГ, равен 93 очкам а худший – 91 очко, в ЭГ лучший результат составил 95 очков, худший – 91 (таблица 1).

Далее в таблице 2 представлен средний показатель стрельбы после проведения эксперимента: в КГ 93,7 очка, в ЭГ – 95,3 очка. Так, лучший результат, показанный в КГ равен 95,1 очка, а худший – 92 очка, в ЭГ лучший результат составил 96,8 очков, худший – 93,2 (таблица 2).

Для определения уровня технической подготовки фиксировалось время, затраченное на выполнение упражнения. Результаты данного теста в КГ составили – 17,4 мин до эксперимента и 17,3 после эксперимента, в ЭГ – 17 мин до эксперимента и 13,8 после эксперимента. Индивидуальные показатели КГ и ЭГ находились в диапазоне – 15–19 мин до эксперимента (таблица 1) и от 12 до 19 минут после эксперимента (таблица 2).

Следовательно, при анализе показателей, характеризующих техническую подготовленность спортсменов-стрелков, установлено, что до эксперимента спортсмены-стрелки показали практически одинаковые результаты: КГ – 93,5 очка, ЭГ – 93,7. К концу эксперимента, когда тренировочный процесс был изменен (время на выполнение выстрела лимитировалось), результативность в стрельбе улучшилась: КГ – 93,7 очка, в ЭГ – 95,3 очка. Произошел прирост в результатах стрельбы в ЭГ на 1,6 очка, что является хорошим показателем для спортсменов-стрелков.

Таким образом, в процессе учебно-тренировочных занятий спортсмену-стрелку необходимо тщательно обрабатывать каждый выстрел, вырабатывать и закреплять свой ритм стрельбы, который способствует стабильности и росту спортивного мастерства.

Таблица 2 – Результаты контрольной стрельбы спортсменов-стрелков после эксперимента

Контрольная группа	Упражнение МВ-2, очки	Время выполнения упражнения, мин	Экспериментальная группа	Упражнение МВ-2, очки	Время выполнения упражнения, мин
Д.К.	93,4	17	П.Т.	94,9	12
С.А.	92,3	18	Р.М.	94,7	14
П.В.	93,1	17	К.Л.	95,4	13
Д.Д.	94,2	18	А.К.	96,6	13
М.Ж.	93,7	16	Ф.П.	96,8	14
К.М.	94,3	17	У.И.	93,6	15
Т.С.	92,0	18	В.Р.	95,4	13
П.Т.	95,1	16	Ш.Н.	95,6	14
В.Н.	94,3	17	С.Е.	96,6	15
К.Л.	94,7	19	Б.К.	93,2	15
( $\bar{x}$ )	93,7	17,3	( $\bar{x}$ )	95,3	13,8

Следовательно, добиться высоких спортивных результатов в стрелковом спорте можно благодаря совершенствованию технической подготовки спортсменов, изучению и применению новейших методик в обучении техническим компонентам при выполнении меткого выстрела.

1. Жгутов, О. М. Мастерство стрелка / О. М. Жгутов. – М.: ДОСААФ, 1958. – 79 с.
2. Жилина, М. Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка / М. Я. Жилина // Разноцветные мишени: ежегодник 1982 / М. Я. Жилина. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 32–36.
3. Корх, А. Я. Спортивная стрельба: учеб. для ин-ов физ. культуры / А. Я. Корх // под общ. ред. А. Я. Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.
4. Корейса, М. К. Методические рекомендации по стрелковому спорту / М. К. Корейса, Е. И. Поликанин. – Минск, 1974. – 25 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
6. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
7. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 55 с.
8. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена / М. П. Шпак. – М.: ДОСААФ, 1979. – 70 с.

## **ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ТУРИЗМУ В ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ**

***Реброва Е.В.,***

***Баньковская Е.Ю.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Учебный план подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) предусматривает проведение всех видов туристской подготовки на этапах начальной и базовой подготовки. Техничко-тактическая и интегральная подготовка студентов, обучающихся по направлению специальности «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)», осуществляется в рамках