

М. Поляков,
заслуженный тренер
РСФСР, мастер спорта



МЕТОДИКА ОТБОРА В СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Широкая сеть спортивных школ, курсов, секций, культивирующих стендовую стрельбу, большое количество разного рода внутрисоюзных соревнований среди юношей и юниоров, накопленный тренерами положительный опыт подготовки юных стрелков — все это позволяет молодым спортсменам добиваться немалых успехов в спортивном совершенствовании. Советские юниоры по числу завоеванных медалей в международных соревнованиях не уступают взрослым, и результаты стрельбы юниоров порой ничуть не хуже.

В то же время, если проанализировать состояние стендовой стрельбы с точки зрения надежности фунда-

мента полноценного резерва для сборной команды страны, то необходимо отметить, что эта работа проводится еще не на должном уровне.

Очень многих стрелков мы начинаем обучать стендовой стрельбе, а до уровня членов сборных команд обществ, городов, областей доходят единицы. Многие стрелки покидают спорт в 20-летнем возрасте, так как в это время заканчивается срок пребывания их в юниорской группе. Конкурировать на первых порах с опытными, хотя и потерявшими перспективу дальнейшего спортивного роста стрелками они не в состоянии. Чем это можно объяснить?

Причины, видимо, разные. Это в

организационные недочеты, и методические ошибки в подготовке молодых, и отсутствие разработанных методик для отбора спортсменов и их спортивного совершенствования. Нельзя считать нормальным, когда юниоров в возрасте 17—19 лет считают «старичками» и для них нет ни начальных школ, ни других форм обучения стрельбе. Хотя всем известно, что стрелково-стендовый спорт — это не юношеский спорт, а спорт зрелого возраста (средний возраст олимпийского чемпиона равен 37 годам).

Следовательно, необходимо проводить планомерную работу с молодежью, способной наращивать спортивные результаты независимо от возраста.

При отборе перспективных спортсменов должен учитываться целый ряд показателей для получения комплексных оценок потенциальных возможностей стрелков.

Современная система отбора должна строиться на учете состояния здоровья, уровня развития специальных физических качеств, потенциальных возможностей функциональных систем организма, психической устойчивости, целеустремленности (мотивации) в достижении поставленных целей, трудолюбия, возраста.

Исключение при отборе любого из перечисленных показателей нарушает принцип системности и комплексности. Отчислять из школы или секции, отказывать в обучении стендовой стрельбе только по возрастному цензу молодых людей в возрасте до 20—23 лет, на наш взгляд, нецелесообразно.

В настоящее время процесс отбора в стендовой стрельбе большей частью проходит либо стихийно и либо основывается на лично-практическом опыте тренеров. А между тем, как и в других видах спорта, здесь необходима методика отбора как

управляемый непрерывный процесс. Одним из важнейших условий эффективного отбора является знание требований, предъявляемых к стрелкам на всех этапах обучения и спортивного совершенствования. Создание моделей позволит более четко организовать процесс спортивной тренировки и более надежно отобрать перспективных спортсменов, исключить натаскивание и преждевременное выступление спортсменов в крупных соревнованиях, психологически не готовых к такому выступлению.

По аналогии с другими видами спорта систему отбора в стендовой стрельбе следует разделить на три этапа.

Первый этап — отбор начинающих, желающих заниматься стендовой стрельбой, и выбор ими специализации в стрельбе (траншейный, круговой стенд).

Второй этап — отбор по истечении определенного периода обучения в последующие, вышестоящие группы спортивного совершенствования.

Третий этап — отбор спортсменов в сборные команды для выступления в соревнованиях.

На первом этапе сначала комплектуются учебные группы, а затем определяются лица, способные продолжать обучение стендовой стрельбе.

При наборе и комплектовании групп из абитуриентов следует исходить из принципа «годен — не годен» и для каждого вида стрельбы — «пригоден в наибольшей степени». Первой оценкой пригодности служат показатели состояния здоровья (в том числе отсутствие врожденных и приобретенных дефектов скелетно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, заболеваний нервной системы). Краткий перечень болезней и патологических состояний, препятствующих приему в ДЮСШ, разработанный врачами Р. Е. Мотылянской и Л. И. Строго-

Упражнения	Возраст						
	13—14	14—15	15—16	17	18	19	20
Попадание теннисного мяча в стодольную мишень диаметром 75 см с 10 м (12 попыток), кол-во раз	4	5	6	8	9	9	10
Юниорки							
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,2	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	6	7	7	9	10	10	10
Попадание теннисного мяча в стодольную мишень диаметром 75 см с 10 м (12 попыток), кол-во раз	2	3	4	6	7	7	7

вой должен находиться во всех подразделениях, имеющих отношение к отбору спортсменов.

Вторая оценка касается специфических требований, предъявляемых к стрелку в отношении зрения, кинетического восприятия, скорости реакции и физической подготовленности.

Острота зрения должна соответствовать единице. Дефекты зрительного анализатора (например, астигматизм) недопустимы. Коррекция с помощью очков не дает должного эффекта, так как не исключено замутнение стекол при атмосферных осадках, дыхании стрелка при низкой температуре и т. п. Нежелательны для набора также лица, страдающие дальтонизмом.

Обследование зрения должно производиться врачом.

Оценка кинетического восприятия в стрельбе — это оценка работы указательного пальца, производящего нажим на спусковой крючок. Такую проверку следует производить, так как есть люди, у которых наблюдаются тормозящие явления пальца при нажиме на спусковой крючок. Проверку следует производить с помощью ружья, на котором смонтировано устройство для подачи луча света (зайчика) при нажиме на спусковой крючок.

Стрелку необходимы быстрота и точность реакции. При отборе очень важно знать, какими природными данными обладает новичок. Если реак-

ция на появление сигналов хорошая, то новичку лучше предложить обучаться стрельбе на траншейном стенде. Если же быстрота действий удовлетворительная, то обучение пойдет успешнее на круглом стенде. Если же реакция замедленная, то начинающий больше преуспеет в пулевой стрельбе или стрельбе из лука, а в стрельбе по движущимся целям, где действия по выполнению выстрела измеряются десятыми долями секунды, успеха не будет.

Методик проверки простой реакции достаточно много. Лучше всего воспользоваться проверкой степени быстроты реагирования на появление каких-либо предметов или сигналов.

Остановимся на физической подготовленности. Очевидно, что для управления ружьем весом 3,5—4 кг нужна определенная физическая сила и выносливость. К тому же надо не только осуществлять различные действия ружьем, а движения должны быть достаточно быстрыми и, самое главное, очень точными. Вот почему нужна не только определенная физическая сила, хорошая координация движений, но и достаточная выносливость. Набирать подростков для обучения стрельбе на стенде физически не подготовленных вряд ли целесообразно.

Для проверки физической подготовленности можно рекомендовать следующие нормативы.

Упражнения	Возраст						
	13—14	14—15	15—16	17	18	19	20
Юниоры							
Бег 30 м с высокого старта, сек.	4,6	4,5	4,3	4,2	4,1	4,1	4,0
Подтягивание (хват сверху), кол-во раз	7	8	9	10	12	12	14

После укомплектования учебных групп проводится 9—10-месячное (годичное) обучение и дальнейший отбор в последующие группы. На этом же этапе обучения принимается окончательное решение о выборе специализации (траншея или круглый стенд).

При подведении итогов годичного обучения и отборе стрелков необходимо учитывать желание заниматься спортом, умение сочетать учебу или работу с занятиями стрельбой, трудолюбие, дисциплинированность, умение ладить с коллективом.

На втором этапе основным критерием отбора следует считать способность переносить высокие специфические нагрузки и быстроту восстановления после них. Здесь на первый план выступают функциональные показатели организма в совокупности с показателями роста и стабильности спортивных результатов.

Существует несколько методов отбора на этом этапе, но более надежный — это краткосрочное прогнозирование параметров, составленных ин-

дивидуально для спортсмена сроком на 1 или 2 года. Известно, что возраст, в котором спортсмены достигают высших результатов в стрельбе, неодинаков: одни прогрессируют быстро, другие же, а их в стендовой стрельбе большинство, достигают высших результатов уже в зрелые годы.

Чемпион мира по спортивной гимнастике М. Воронин сказал однажды так: «Никто не старался выпихнуть меня поскорее вперед, никто не делал на меня ставку. В шестнадцать лет я еще работал по второму разряду, а в восемнадцать — взялся за программу мастеров. Стремительный прыжок, который последовал затем, был, видимо, подготовлен этими годами черновой работы. Количество, накопившееся за это время, перешло в качество. Мои сверстники, которые еще недавно смотрелись лучше меня и котировались выше, вдруг остались позади».

То же самое очень часто можно наблюдать и среди стендовиков. Поэтому судить о том, насколько перспективен стрелок, только по степени

освоения техники стрельбы, или по выполнению спортивного норматива на определенном отрезке времени, или по наличию юношеского возраста, естественно, нельзя, такие критерии оценки ненадежны.

По данным литературы, а также исходя из практической деятельности можно выделить следующие критерии отбора: уровень спортивных достижений; темп повышения результатов; их стабильность.

Причем спортивная пригодность должна устанавливаться на основе всех трех критериев в комплексе.

Практически на основе педагогического и медицинского наблюдения исходят из предположения, что обладающие нужными качествами спортсмены добиваются на различных стадиях базовой тренировки высоких результатов в стрельбе; имеют высокий уровень развития отдельных качеств, необходимых стрелку, например умение в нужные моменты концентрировать внимание на выполнении отдельных элементов выстрела; демонстрируют уже в процессе начального обучения достаточно высокую спортивную технику; умеют правильно и целесообразно действовать в меняющейся обстановке и находить в ходе соревнований несложные и в то же время эффективные тактические решения; проявляют хорошие адаптационные способности, что выражается в повышенной физиологической работоспособности, преодолении значительных физических, психологических и нервных нагрузок и быстром восстановлении. Благодаря этому одни стрелки по сравнению с другими могут чаще тренироваться, с большим объемом и интенсивностью.

Стабильность достижений — это способность выступать без срывов и провалов. Если спортсмен обнаруживает большую способность к стабильным результатам и на соревнованиях

показывает достижения даже выше запланированных, не теряется при плохих погодных условиях, сохраняет высокий уровень техники стрельбы в соревновательных условиях, проявляя психическую устойчивость, такой спортсмен очень перспективен.

Процесс становления спортивного мастерства характеризуется ростом достижений. Эффективность системы подготовки может измеряться длительностью времени, необходимого для достижения результатов определенного разряда. Сроки перехода от разряда к разряду, а также время для достижения норматива мастера спорта международного класса могут служить фактором определения этапности отбора.

На основе анализа результатов участников V Спартакиады народов СССР было установлено, что на спортивную подготовку затрачивается: с начала обучения до III разряда — 0,9 года; от III до II разряда — 1,1 года; от II до I — 1,5 года; от I до кмс — 1,9 года; от кмс до мастера спорта — 1,9 года; от мастера спорта до мсмк — 6,9 года, а всего с начала обучения до высшего мастерства 14,2 года.

В настоящее время в связи с улучшением оснащенности стрелково-стендового спорта, совершенствованием методической работы средние сроки подготовки спортсменов сократились: мастеров спорта — до 5 с половиной лет, а мастеров спорта международного класса до 10 лет.

Третий этап является логическим завершением отбора. На основе оценки состояния готовности спортсменов к реализации запланированного результата отбираются участники конкретных соревнований.

Отбор для подготовки высококвалифицированных спортсменов должен предусматривать долгосрочное прог-

нозирование результатов с разработкой перспективных планов подготовки.

Для более надежного отбора участников соревнований, особенно в зачетной команде (четверке), необходимо построить модель «спортсмен-эталона», способного реализовать прогнозируемый результат.

Здесь учитываются все перечисленные выше качества, которыми должны обладать стрелки (стабильность результатов, психическая надежность и т. п.).

Спортсмены за 12—15 дней до соревнований должны подтвердить пла-

нируемые результаты. Для этого проводятся контрольные стрельбы (для лидеров и твердых зачетников по их усмотрению). Кроме того, при окончательном решении о составе участников надо учитывать места и условия проведения соревнований, так как иные спортсмены на выезде неправляются с поставленными задачами, а некоторые плохо переносят изменение поясного времени.

Оценка готовности спортсменов к соревнованиям производится на основе всех данных, при этом учитывается и настрой спортсмена, и опыт участия в подобных соревнованиях.

ББК 75.723
Р17

Составитель:
Ю. Т. Шитов

Редакционная
коллегия:
Г. А. Гордиенко,
Г. Г. Козлов,
Е. А. Петров,
Н. Е. Рачинский,
В. Н. Саблин,
Р. А. Минуленко,
М. Я. Жилина,
Ю. Д. Ратников.

На первой
странице обложки
фото Р. Максимова

Р17 Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по пулевой, стеновой стрельбе и стрельбе из лука / Сост. Ю. Т. Шитов; Редкол. Г. А. Гордиенко и др.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— 96 с., ил.

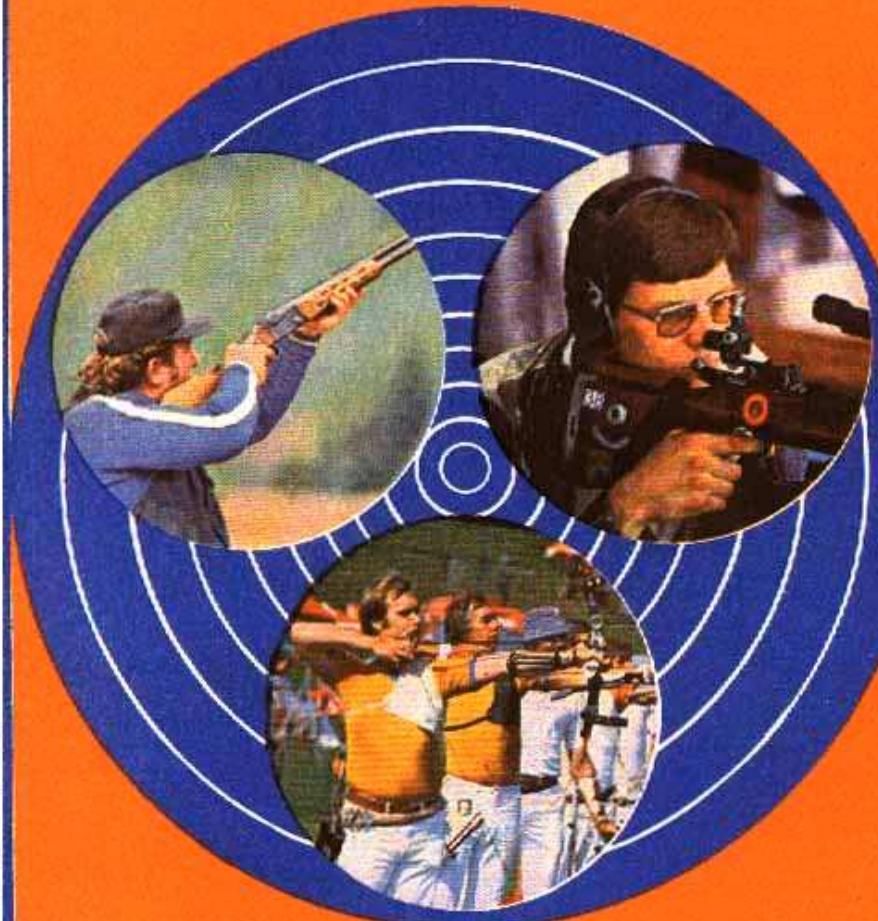
Авторы сборника — ведущие специалисты стрелкового спорта, стеновой стрельбы и стрельбы из лука — знакомят читателя с первым опытом подготовки, методикой обучения и тренировки стрелков. В сборнике включены очерки об известных советских стрелках и тренерах.

Издание предназначено спортсменам и тренерам.

Р 60002—006
009(01)—82 100—82 4202000000

ББК 75.723
7Л7.7

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1982

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.