

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СТРЕЛЬБЕ СТОЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ПНЕВМАТИЧЕСКУЮ
ВИНТОВКУ МР-61**

А.Л. Ковальчук, преподаватель

Пинский колледж УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»

Актуальность темы: Проблемы, рассматриваемые в статье, актуальны для педагогов-практиков, осуществляющих свою профессиональную деятельность в сфере спорта при подготовке учащихся к соревнованиям по различным спортивным дисциплинам.

Новизна: Соревнования, включающие в себя такую дисциплину как стрельба из пневматической винтовки в рамках соревнований по многоборью «Здоровье» проводится только 3 года, поэтому тема обучения стрельбе из пневматического оружия для данной категории учащихся мало разработана.

Практическая значимость выражается в подготовке учащихся для участия в соревнованиях, завоевание призовых мест, попадание в сборную команду области, а также победах на Республиканских соревнованиях по многоборью «Здоровье».

Обучение стрельбе из положения стоя необходимо учащимся Пинского колледжа БрГУ имени А.С. Пушкина для участия во внутриколледжных, областных и республиканских соревнованиях по многоборью «Здоровье», согласно календарю круглогодичной спартакиады в летний и зимний период. В группу обучаемых входят шесть девушек, которых относят к двум возрастным группам: с 15 до 17 лет – младшая группа, 17 лет и старше – старшая группа.

Перед началом занятий по обучению стрельбе учащиеся проходят медицинский осмотр в диспансере спортивной медицины, к занятиям допускаются учащиеся основной либо подготовительной группы при отсутствии медицинских противопоказаний.

Медицинский осмотр является важным условием для начала занятий с учащейся, это обусловлено тем, что стрельба необходима для участия в соревнованиях по многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. В данные соревнования, кроме стрельбы входят такие виды как: плавание 50 метров (летнее многоборье), кросс 1 и 2 километра в зависимости от возрастной группы (летнее многоборье), бег 30 метров (летнее многоборье), лыжные гонки (зимнее многоборье), отжимание, прыжок в длину с места (летнее и зимнее многоборье).

Такое многообразие спортивных дисциплин требует от учащегося очень хорошего общего здоровья и развития множества физических качеств, специальной направленности.

Большие требования предъявляются к нервной системе стрелка. Пулевую стрельбу можно отнести к высокоэмоциональным видам спорта, поскольку в предстартовом состоянии и во время соревнований спортсмены подвержены сильному эмоциональному воздействию и испытывают значительное психологическое напряжение. Физическая же подготовка должна предупреждать отрицательное влияние на организм различного рода неблагоприятных воздействий, связанных с процессом специализации [1].

Обучение стрельбе в колледже производится из пневматической винтовки МР-61 в мишень №8, с расстояния 10 метров, это обусловлено положением о проведении соревнований.

Обучение стрельбе осуществляется в разных возрастных группах по-разному. Младшая группа в начале обучения проходит теоретический этап владения пневматическим оружием, разбирается в основных технических параметрах винтовки, обучается основам техники подготовки к стрельбе, правильному положению корпуса при стрельбе из различных положений, дыханию и прицеливанию. На каждом из начальных этапов обучения существуют свои особенности и типичные ошибки, на которые необходимо обращать внимание.

Теоретический этап закладывает фундаментальное представление как о стрельбе в целом, так и об отдельных элементах в частности. На начальном этапе обучения целесообразно показать обучающий фильм [2], он дает наиболее полное представление о данном виде спорта. Рассматривает основные особенности положения стрелка при начальном обучении [2].

Технические параметры винтовки. Обучающийся должен полностью владеть всеми параметрами винтовки, знать и чувствовать, как работает спусковой курок, где производится его настройка. Знать и уметь правильно заряжать оружие без помощи преподавателя. Освоить настройку прицела, мушки, приклада и прочих параметров оружия под морфофункциональные особенности своего организма (при наличии индивидуальной винтовки). Рассмотрение технических параметров происходит на практике.

Техника подготовки к стрельбе. При начальном обучении наиболее целесообразно использовать стрельбу из положения, сидя, поскольку она является более простой и менее требовательна к технической подготовке учащихся. При обучении стрельбе сидя, необходимо обратить внимание на положение локтей на опорной поверхности, а также положение тела на стуле и упор ног о пол. Так как существуют точки опоры, то учащийся может сосредоточиться исключительно на прицеливании в мишень, понять, как работает спусковой механизм оружия, обратить внимание на настройку прицела.

При обучении стрельбе стоя на начальном этапе необходимо придать правильное положение тела обучаемой. Обратить внимание на положение ног, они должны быть параллельны корпусу, стопы развернуты так, чтобы придавать максимальную устойчивость. Колени выпрямлены, позво-

ночник изогнут, правая рука обхватывает рукоять, первая фаланга указательного пальца лежит на курке, дыхание размеренное и спокойное.

Совершенствование при стрельбе в старшей возрастной группе происходит иначе. Учащиеся тренируют устойчивость и стабильность корпуса, в положении стоя, удерживая прицел в течение 50-55 секунд. Еще одним вариантом упражнения для развития устойчивости может являться удержание прицела только правой рукой, левая рука в это время опущена вдоль корпуса. Также для устойчивости и стабильности можно применять строго регламентированную стрельбу. В этом случае выстрел осуществляется после удержания прицела в течение 30 секунд.

Также положительно зарекомендовала себя стрельба, не сходя с места 30 выстрелов. Данные упражнения целесообразно применять с учащимися, достигшими значительных результатов в стрельбе из различных положений. Данные упражнения используются в спортивном совершенствовании стрельбы из положения стоя.

Основными проблемами при обучении стрельбе в старшей группе является отсутствие умений владеть своим телом в системе стрелок-оружие, удерживать оружие в одном положении без малейших значительных колебаний. На втором этапе обучения учащиеся осваивают индивидуальную технику подготовки, дыхания и налаживания спускового механизма. Для слежения за нажатием на спусковой механизм применяется бумажный конус, который надевается на указательный палец, который спускает курок, это позволяет понять и откорректировать технику нажатия на спусковой курок [2].

При планомерном и систематическом проведении тренировочного процесса учащиеся первых курсов уже после 6-7 месяцев тренировок способны попадать в мишень № 8 из положения стоя, с 10 метров, показывать стабильный результат, который соответствует уровню стрелковой винтовки и подготовки учащейся. Девушки, занимающиеся более 1,5-2 лет показывают уровень стрельбы в районе 20-25 очков с 5 выстрелов в мишень №8 из положения стоя при условии постоянного посещения занятий. Дальнейший рост результативности стрельбы зависит от ряда факторов: класс пневматической винтовки, индивидуальные особенности спортсмена, инвентарь, пули, освещение в помещении и прочее факторы.

Следует учитывать, что тренировочный процесс при стрельбе лишь часть подготовительной работы для участия в соревнованиях по многоборью «Здоровье». Учитывая загруженность и насыщенность учебной программы, существуют сложности при организации занятий по стрельбе: недостаточное количество учебных часов дополнительного образования, отсутствие высококлассного инвентаря, загруженность учащихся учебным процессом, необходимость заниматься разноплановой физической подготовкой, что не позволяет сосредоточиться на подготовке стрелка.

Несмотря на сложности при организации занятий, учащиеся колледжа посещают тренировки по многоборью, с интересом занимаются в секции, совершенствуя свое мастерство в стрельбе из пневматического оружия.

Список использованных источников

1. Гачечиладзе, А.В. Физическая подготовка стрелка / Орлов В.А. М.: ДОСААФ, 1984. – 00 с., ил.
2. Мелкокалиберная винтовка. Техника стрельбы, стоя [Видеозапись]. Реж. Р. Хрущ; в ролях: К. Иванов, А. Куделин; СоюзСпортФильм – М, 1986.