Игровая и соревновательная деятельность как способ мотивации к занятиям пулевой стрельбой

Знобищев С.А., Митенев Ю.Н., Слетков А.Н.
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №5»

В настоящее время пулевая стрельба является одним из наиболее массовых и престижных видов спорта. Вместе с тем он является одним из самых трудоемких и сложных с точки зрения физических и эмоциональных затрат. Этим объясняется то, что желающие заниматься, которых, как правило, очень много вначале, после нескольких месяцев серьезной тренировочной деятельности прекращают систематические занятия и уходят из стрелкового спорта. Естественно, возникает необходимость стимулирования и поддержания интереса к занятиям пулевой стрельбой, постоянной потребностью в снятии утомляемости после статической нагрузки, а также важностью формирования выносливости, скоростных навыков и психологической устойчивости обучающихся, воспитания воли к преодолению трудностей и победе. Все это возможно реализовать, если уделить должное внимание игровой и соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Анализ современной учебно-тренировочной практики и моей собственной деятельности выявил противоречие между потенциалом игрового и соревновательного методов для развития мотивации к систематическим занятиям пулевой стрельбой и недостаточным их использованием в учебно-тренировочной деятельности

Мы предположили, что мотивацию юных стрелков можно успешно формировать и стимулировать с помощью систематического и целенаправленного использования игрового и соревновательного методов в учебно-тренировочном процессе.

Была разработана и апробирована методика, позволяющая мотивировать учащихся к систематическим занятиям пулевой стрельбой, развивать их физические качества и формировать психологическую устойчивость к условиям соревнованиям

Обратимся к сущности разработанной методики. Основное в ней - систематическая реализация комплексов стрелковых игр в учебно-тренировочной деятельности (включение стрелковых игр в основную и заключительную часть тренировки), организация тренировки по условиям соревнований.

Приведем несколько примеров таких игр:

1. «Дуэльная» стрельба на скорость при заданном качестве

Условия стрельбы устанавливаются в зависимости от подготовки стрелков. Например: количество выстрелов – 3, 5 или 10; мишень – «П»

школьная, № 8 и № 9; дистанция стрельбы – 5 м или 10 м; положение для стрельбы – сидя, стоя, лежа.

Двое стрелков или две-три пары стрелков – «дуэлянтов» начинают стрельбу одновременно по команде судьи (руководителя стрельбы). Выигрывает «дуэль» тот, кто первым закончит упражнение (при условии, что все пули попадут в «яблочко» или в круг, ограниченный позициями «7» или «5»).

На основе этой игры можно организовать турнир, в котором будут участвовать несколько стрелков. Зачетную таблицу можно сделать по типу футбольной или шахматной: например, за победу записывать 2 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков. Все стрелки играют между собой, стремясь набрать наибольшее количество очков или, по крайней мере, не оказаться последними.

2. «Дуэльная» стрельба на лучшее качество без ограничения времени

Условия те же. Выигрывает «дуэль» тот стрелок, у которого будет лучший результат самого худшего попадания. Эта игра заставляет стрелков тщательно, с полным напряжением производить все выстрелы, что весьма важно и для воина, и для спортсмена, так как вырабатывает выносливость и ответственность за каждый выстрел. На основе этой игры можно также организовать турнир.

3. «Ипподром с барьерами»

Игра решает специальную задачу: развитие психологической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

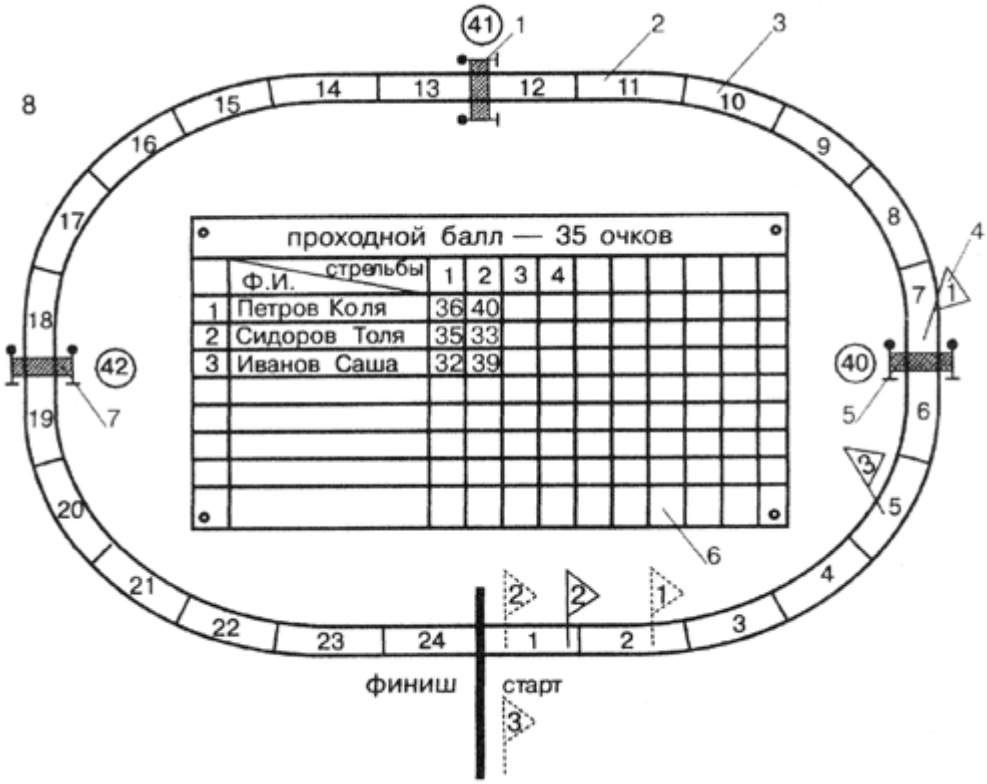

Рис. 1. Стрелковая игра «Ипподром»: 1 – барьер «41 очко»; 2 – дорожка; 3 – десятая ступень дорожки; 4 – флажок первого стрелка; 5 –

барьер «40 очков»; 6 – сменный бумажный протокол игры; 7 – барьер «42 очка»; 8 – фанерный подвесной стенд.

Обозначения:

- *флажки пунктирными линиями – положение игроков после первой серии стрельбы;*
- *флажки сплошными линиями – положение игроков после второй серии стрельбы.*

Схема игры изображается в виде стенда для длительного пользования на фанере или толстом листе картона размером около 600х800 мм и вывешивается на видном месте. В центре закрепляется сменный лист бумажного протокола стрельбы на предстоящую игру. Каждый стрелок получает бирку с номером (например, Коля Петров – № 1 и т.д.). Ее можно временно закреплять (подвешивать) в клетках дорожки и перемещать от «старта» до «финиша» по мере выполнения стрельб (всего 24 ступени).

У этой игры много вариантов. Все условия надо заранее обсудить со стрелками. Например, если они имеют хорошую подготовку, то условия будут следующие: положение для стрельбы – стоя без опоры; дистанция – 5 м; мишень – «П» школьная; количество выстрелов – 5; пули – «ДЦ»; время – не ограничено; «проходной» балл – 35 очков из 50; первый барьер – 40 очков, второй – 41 и третий – 42 очка. Количество участников – несколько человек. Стрельба ведется до тех пор, пока кто-либо из стрелков не достигнет «финиша». При этих условиях расстановка бирок на дорожке «ипподрома» покажет успехи остальных стрелков в данной серии стрельб. Поэтому все соревнующиеся будут стрелять с максимальным старанием.

Игра проводится следующим образом. Вначале все бирки закрепляются на линии старта. Затем стрелки, согласно условиям игры, производят первую стрельбу по мишени. Например: после подсчета очков оказалось, что Коля Петров имеет 36 очков, – значит, его бирку надо установить на вторую ступень (35 очков – «проходной» балл плюс еще 1 очко, т.е. еще одна ступень). Толя Сидоров имеет 35 очков – значит, его бирку надо установить на первую ступень, Саша Иванов имеет 32 очка, т.е. он не набрал «проходной» балл, и поэтому его бирка остается на старте, и т.д.

Затем производится вторая серия стрельб. После подсчета, например, оказалось, что Коля Петров имеет 40 очков и должен переместиться на седьмую ступень. Но на пути первый барьер – 40 очков, и он преодолевает этот барьер. Толя Сидоров имеет 33 очка – значит, его бирка остается на первой ступени. Саша Иванов имеет 39 очков – значит, его бирка устанавливается на пятую ступень, и т.д.

Сначала можно играть без барьеров, затем – с двумя, тремя барьерами. Рекомендуется всегда обсуждать суммы «проходных» и «барьерных» баллов со всеми участниками игры, постепенно ужесточая нормы по мере повышения мастерства стрелков. Эти нормы должны быть высокими, но при старании выполнимыми.

Игра обеспечивает существенное увеличение нагрузки на стрелка при сохранении эмоционального возбуждения в течение всей тренировки за счет

его повышенной заинтересованности и азарта. Во время игры с барьерами школьники учатся еще и максимальной мобилизации сил для достижения заданной цели.

Разновидностью этой игры может быть и вариант «Ипподром командный», когда перемещение флажка производится в зависимости от суммы очков, набранных всей командой. В этом варианте стрелки испытывают еще и ответственность перед товарищами: ведь каждый плохой выстрел может сорвать передвижение командного флажка. «Проходной» балл должен соответствовать достигнутому стрелками уровню подготовки.

4. «Лось и волки»

Игра проводится на том же стенде «Ипподром». Ее рекомендуется проводить, если среди стрелков есть один сильный (опытный или талантливый) спортсмен, значительно опережающий по уровню подготовки всех остальных. Сильный стрелок – «лось» – борется один против всех остальных, которые будут «волками». Условия стрельбы примерно те же, что и в игре «Ипподром», но отличие – в том, что «лось» передвигает флажок по ступеням «Ипподрома» один и надеяться ему можно только на свои силы. Остальные стрелки – «волки» – двигают общий для всех флажок, но в зачет от них идет только один результат – самый лучший. Естественно, что каждый участник старается стрелять лучше своих товарищей. Такое соперничество создает высокий эмоциональный подъем и здоровый азарт. А сильному стрелку не хочется уступать лидерство, и он старается хорошо выполнять задания от начала до конца.

5. «Турнир»

Игра решает следующие задачи: закрепление навыков техники стрельбы, развитие решительности и настойчивости, умения полностью мобилизовать силы в стремлении к победе.

Все участники соревнуются между собой, и победителем становится стрелок, набравший больше всех очков в данной встрече. Результаты записываются в таблицу. Игра полезна тем, что стимулирует стрелков улучшать свои результаты в каждой встрече, особенно тогда, когда уровень подготовки участников примерно одинаковый. Так что напряженная борьба идет между всеми участниками, а не только за первые места, как на соревнованиях. Более слабые стрелки стараются занять не последние места.

6. «График»

Игра решает следующие задачи: тренировка выносливости в условиях длительного напряжения, развитие умения мобилизовать силы для выполнения каждого выстрела, формирование навыков самоконтроля.

Количество участников – 3–4 человека. Демонстрационный стенд оформляется в виде графика согласно рисунку (см. рис. 2).

Для игры подбирают стрелков примерно одинакового уровня подготовки и договариваются о минимальном результате (например, 43 очка из 50 при стрельбе стоя без опоры), ниже которого никто не должен опускаться в течение пяти стрельб. На графике этот результат обозначается пунктирной линией. Для большей наглядности результаты стрельб каждого

участника лучше обозначить различными цветными карандашами в виде соответствующих точек. Затем эти точки соединяются цветными линиями. Таким образом, каждый стрелок может ясно видеть результаты своих и чужих стрельб.

Количество очков стрелка	1	2	3	4	5
50					
49					
48					
47					
46					
45					
44					
43		………….	……………...	………...	………...
42					
41					
40					
39					

Рисунок 2. График результатов участников игры

Условные обозначения

Михаил Ч. -

Александр П.-

Дмитрий Д. -

Минимальный результат - ,,,

Эта игра создает повышенную напряженность при каждой стрельбе и ответственность за каждый выстрел. Наглядность результатов создает атмосферу соперничества, которая делает игру похожей на соревнования. Кроме того, каждый стрелок сам проверяет свою собранность и настойчивость в выполнении условленной посильной нормы. Самыми трудными, конечно, будут последние стрельбы, так как усталость постепенно накапливается и от стрелка требуется все большее напряжение сил – как физических, так и моральных. Постепенно увеличивая количество стрельб в игре, стрелки будут бороться с усталостью и тренировать выносливость.

Основными итогами реализации настоящей методики следует признать позитивную динамику сохранности контингента. Относительно предшествующего года она выросла почти на 10%.

Улучшились показатели общей физической и специальной подготовки. Основная часть контингента имеют средний уровень подготовленности, при этом выраженной является тенденция роста показателей высокого и среднего уровня.

Выросли результаты участия воспитанников в соревнованиях, что с нашей точки зрения, является отражением верности избранной нами методики и роста психологической устойчивости.

На текущем слайде показано, что уровень тревожности снизился, и как следствие, выросли показатели психологического комфорта.

Таким образом, использование игрового и соревновательного метода позволяет успешно решать проблему мотивации к систематическим занятиям пулевой стрельбой.