

## Основные критерии отбора в пулевой стрельбе

Думченко Е.Г.

Муниципальное автономное

учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Исходным моментом в подготовке спортсмена, в том числе стрелка, является система отбора и спортивной ориентации. Она направлена на выявление одаренных детей и определение перспективных направлений достижения высоких результатов на основе индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Система спортивного отбора в пулевой стрельбе, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта.

Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс. В нашей стране разработана и успешно внедряется система спортивного отбора, начинающаяся в детском возрасте и завершающаяся в сборных командах страны. Отбор осуществляется в четыре этапа.

I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу.

II этап – выявление наиболее перспективных учащихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)

III этап – отбор детей при переходе на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства по результатам итоговой аттестации по завершении предшествующего этапа обучения.

IV этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России.

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься пулевой стрельбой для зачисления детей в группы начальной подготовки. Отбор в группы начальной подготовки – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся школы на соревнованиях.

Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. По мнению современных ведущих специалистов, в пулевой стрельбе прогноз результативности спортсменов оправдывается на 40-60%.

Спортивно одаренные дети не всегда попадают в спортивные школы, которые реализуют программу «Пулевая стрельба», а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже ожидаемых.

На первом этапе отбора имеет смысл остановиться подробнее, так как его проведение требует выработки определенных механизмов его осуществления.

В соответствии нормативными документами, которые регламентируют процесс зачисления детей в спортивные школы на современном этапе, в нашем учреждении были разработаны тесты для проведения индивидуального отбора. Эти упражнения: прыжки со скакалкой без остановки, отжимание от пола, бег – 500 метров, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед, стоя на возвышении, стойка на одной ноге – ориентированы на оценку базовых физических качеств поступающих.

Отбирая контрольные упражнения, мы ориентировались на уровень влияния того или иного физического качества на результативность в пулевой стрельбе, в частности: выносливость, сила, координационные способности, гибкость (они имеют показатель 3 - значительное влияние и 2 - среднее влияние)

Учитывались также нормативные требования для зачисления на этап начальной подготовки, представленные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

Однако современные методики отбора, помимо оценки уровня проявления базовых физических качеств, предлагают такие критерии отбора детей для занятий пулевой стрельбой, как 1) состояние здоровья детей, в том числе острота зрения, отсутствие нарушений осанки; 2) возраст ребенка – 9-12 лет; 3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения; 4) специализированные двигательные способности – способность сохранять устойчивость статического равновесия с оружием и без него, способность к концентрации внимания и осуществлению реакцию выбора на появляющийся сигнал.

Для оценки специализированных качеств предлагаются различные методики, например удерживание стрелкового оружия, сохраняя колебательные движения в пределах минимального диаметра относительно центра пневматической мишени №8 в течение 3 секунд (это исследование проводится с использованием стрелкового тренажера «СКАТТ»); выполнение упражнения «поза Ромберга» (положение стоя со сдвинутыми вместе стопами, с закрытыми глазами и вытянутыми прямо перед собой руками и его модификации) на максимальное время ее удержания; выполнение упражнения «изготовка для стрельбы» с оружием в положении стоя на длительность удержания положения; оценка способности концентрировать внимание и осуществлять реакцию выбора на появляющийся сигнал с помощью различных, в том числе компьютерных тренажеров.

К сожалению, реализовать предложенную методику не всегда оказывается возможным, однако даже минимальное количество тестов, ориентированных на выявление как базовых, так и специализированных способностей позволяет в будущем добиваться более высоких результатов.

К числу позитивных факторов, позволяющих повысить эффективность первичного отбора, стало введение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Мы, в качестве проводящей стороны, получили возможность наблюдать за поведением тестируемых во время осуществления выстрела, реакцией на результат, уровнем результативности стрельбы. Массовый просмотр детей в таких условиях позволяет осуществить предварительный прогноз и предложить пройти индивидуальный отбор для занятий пулевой стрельбой.

Пулевая стрельба – сложный вид спорта, требующий терпения, многократного повторения одних и тех же упражнений, достаточно длительного нахождения в неподвижной, статичной позе. А детям чаще всего хочется просто «стрелять» и «попадать в цель». То, что результат в стрельбе сопряжен с напряженной физической и психической работой, часто приводит к снижению интереса к занятиям. Поэтому внедряются различные технологии и методики, которые позволяют стимулировать и поддерживать интерес к тренировкам.

Итак, сознательный выбор ребенком пулевой стрельбы, сопряженный с прохождением индивидуального отбора и выявлением задатков и способностей, которые могут развиваться в ходе тренировочного процесса, повышают эффективность работы в тренера преподавателя и учащегося. Однако собственно только первичный отбор не определяет успеха образовательной деятельности, после его проведения рекомендуется наблюдать за годовым приростом результатов детей в контрольных стрельбах и контрольных соревнованиях, посещаемостью тренировочных занятий, желанием продолжать активно заниматься пулевой стрельбой и добиваться дальнейшего прогресса в спортивных достижениях.