

2. Представленный специализированный танцевальный тест имеет смысл в дальнейшем использовании, так как отражает специфику нагрузки в данном виде спорта в категории «формейшн» женщины.

3. Чтобы подтвердить полученные результаты, считаем необходимым проведение дополнительного исследования на большей выборке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грушин А. А., Зоткин С. В., Шаракин С. А., Виноградов М. А. Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов / под ред. А. А. Грушина ; Инновационный центр ОКР. Москва : Спорт, 2020. 193 с. (Олимпийское образование). ISBN 978-5-907225-43-5.

2. Селуянов В. Н. [и др.]. Определение анаэробного порога по данным легочной вентиляции и вариативности кардиоинтервалов // Физиология человека. 2011. Т. 37, № 6. С. 106–110.

3. Селуянов В. Н. [и др.]. Контроль физической подготовленности футболистов в спортивной адаптологии // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 36–39.

REFERENCES

1. Grushin A. A., Zotkin S. V., Sharakin S. A., Vinogradov M. A. (2020), *Handbook of tests for assessing various aspects of athletes' fitness*, Innovation Center of OCD, Sport, Moscow, 193 p.

2. Seluyanov V. N. [et al.] (2011), *Determination of the anaerobic threshold according to the data of pulmonary ventilation and variability of cardiointervals*, Human Physiology, Vol. 37, No. 6, pp. 106–110.

3. Seluyanov V. N. [et al.] (2008), *Control of physical fitness of football players in sports adaptology*, Theory and practice of physical culture, No. 5, pp. 36–39.

Контактная информация: v.terekhin@lesgaft.spb.ru

Поступила в редакцию 17.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.07

УЧЕТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ОТБОРЕ КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛКОВЫМ СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Трубица Сергей Анатольевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Савченко Олег Алексеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Гадьлгареев Владимир Гаязович¹, кандидат исторических наук, доцент

Киреев Игорь Олегович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Даценко Андрей Алимжанович², кандидат педагогических наук, доцент

Волкова Людмила Михайловна², кандидат педагогических наук, профессор

¹Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова (ВМА)

²Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации (СПбГУ ГА)

Аннотация. Рассмотрены основные критерии отбора кандидатов для занятий стрелковым спортом на начальном этапе тренировок. В аспекте стрелковой подготовки внимание уделено изучению и роли типа нервной деятельности людей, приходящих в стрелковые секции вузов. Доказано, что способность к владению техникой стрельбы лежит преимущественно в характере управления со стороны центральной нервной системы. Рассмотрены разные признаки психических процессов студентов-стрелков. Знание типа нервной системы студентов позволяет тренерам эффективно осуществлять отбор кандидатов для участия в соревнованиях высокого уровня, наметить задачи психологической подготовки в ходе тренировочного процесса.

Ключевые слова: студенческий спорт, психические процессы, стрелковый спорт, методика подготовки.

CONSIDERATION OF TYPOLOGICAL FEATURES IN THE SELECTION OF CANDIDATES FOR SHOOTING SPORTS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Trubitsa Sergey Anatolyevich¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Savchenko Oleg Alekseevich¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Gadylgareev Vladimir Gayazovich¹, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Kireev Igor Olegovich¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Datsenko Andrey Alimzhanovich², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Volkova Lyudmila Mikhailovna², Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
¹*S.M. Kirov Military Medical Academy*
²*St. Petersburg State University of Civil Aviation*

Abstract. The main criteria for the selection of candidates for shooting sports at the initial stage of training are considered. In the aspect of shooting training, attention is paid to the study and role of the type of nervous activity of people coming to the shooting sections of universities. It is proved that the ability to master the shooting technique lies mainly in the nature of control by the central nervous system. Various signs of mental processes of students-shooters are considered. Practical significance – knowledge of the type of students' nervous system allows coaches to effectively select candidates for participation in high-level competitions, outline the tasks of psychological preparation of the training process.

Keywords: college sports, mental processes, shooting sports, training methods

ВВЕДЕНИЕ. Стрельба в цель – увлекательный вид спорта, доступный практически каждому. Свою привязанность ему отдают сотни тысяч людей разного возраста и пола. Сегодня существует масса разновидностей стрелкового спорта. Это, прежде всего, олимпийские виды – пулевая стрельба из различных винтовок и пистолетов, стендовая стрельба; популярна и стрельба из различных видов оружия, снайпинг. Разнообразными стрелкового спорта считают стрельбу из штатного оружия и специальную скоростную стрельбу. Кроме того, отдельные виды спортивной стрельбы входят в содержание целого ряда спортивных и военно-спортивных многоборий.

Теория и методика спортивной стрельбы как научная и учебная дисциплина предусматривает изучение закономерностей физического развития человека с помощью специфических для стрельбы средств и форм организации занятий [1, 5]. Сегодня постоянно совершенствуются методики подготовки стрелков по различным видам стрельбы, но одним из основных направлений подготовки является разработка критериев отбора кандидатов для занятий стрелковым спортом. Сегодня в этом аспекте подготовки основное внимание уделяется изучению типа нервной деятельности людей, приходящих в стрелковые секции вузов [6].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ научной литературы, экспертная оценка специалистов по стрелковому спорту, тестирование, эксперимент, математическая статистика.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Анализ литературных источников свидетельствует, что отбор в стрелковые секции вузов, управление тренировочным процессом немыслимы без учёта типологических особенностей спортсмена [4, 5]. В оценке эффективности спортсмена к занятиям стрелковым спортом важно учитывать два основных аспекта: во-первых, овладение техникой стрельбы; во-вторых, потенциал, способность реализовать свои умения и навыки в условиях соревнований. Зачастую спортсмен-стрелок, проявляющий большие возможности к овладению техникой стрельбы, не выдерживает накала спортивных соревнований, а спортсмен, хорошо про-

тивостоящий этим влияниям, иногда с трудом овладевает техникой стрельбы.

Известно, что способности к владению техникой стрельбы лежат не в анатомическом строении мышц, а в характере управления их деятельностью со стороны центральной нервной системы [6]. Определяющей способностью стрелка является его умение сохранять оптимальную работоспособность в напряженной обстановке соревнований. Стабильные результаты в стрелковом спорте связаны с высокой работоспособностью спортсмена, которая базируется на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов, высоком тоне нервной системы. Поэтому при наборе в стрелковые секции преподавателям-тренерам необходимо обращать на эти факторы большое внимание. При комплектовании секции следует учитывать, что незначительная потеря зрения у новичков не мешает стрельбе: хорошо подобранные очки устраняют этот недостаток.

Первые занятия новичков покажут, что длительные и зачастую однообразные тренировки в стрельбе нравятся далеко не всем, остаются те, кто обладает уравновешенным темпераментом, замедленным течением нервных процессов. Новички с сильным типом нервной системы на начальном этапе занятий часто оказываются в числе отстающих и либо отчисляются как бесперспективные, либо уходят сами. Однако первые же соревнования выдвигают в число победителей именно эту категорию новичков, они труднее осваивают технику стрельбы, но то, что ими достигнуто, успешно реализуют на соревнованиях. Другие же практически полностью растрачивают приобретённые на тренировках умения, как только выходят на огневой рубеж. В связи с этим, важно уже при отборе и на раннем этапе обучения выявить лиц, обладающих сильным типом нервной системы, привить им любовь к стрелковому спорту.

О перспективности молодых стрелков можно сделать заключение и по внешним признакам. Положительными признаками являются устойчивое внимание, умение воспринимать сигналы, поступающие от мышечного аппарата, отсутствие больших отклонений в действиях во время контрольных прикидок, соревнований внутри секции и т.п. Также хорошо будут характеризовать стрелка его отношение к тренировкам: ведение стрелкового дневника, дисциплинированность, заинтересованность, вдумчивость, понимание того, что в тренировке главное правильное выполнение технических элементов. Более явными в процессе тренировок стрелков являются отрицательные признаки со стороны психических процессов – робость, стеснительность, быстрая утомляемость, суетливость, неустойчивость внимания, резкое проявление эмоциональных реакций.

Нами проведен педагогический эксперимент. В вузе была набрана группа ребят (юноши и девушки 18-22 лет) для занятий стрельбой. Все новички не имели понятий о стрельбе, и обучение проходило «с нуля». В секции также были и опытные стрелки, имевшие опыт соревнований различного уровня, включая всероссийский. Тренировки проводились регулярно, методика тренировок была разнообразной. Большое внимание отводилось технике стрельбы, её элементы отрабатывались, как отдельно, так и комплексно. В течение полугода сформировался костяк секции, а все нежелающие заниматься ушли самостоятельно. В период подготовки к ответственным соревнованиям преподаватели-тренеры решили провести учебно-тренировочный сбор с целью повышения уровня тренированности стрелков, подготовки их к соревнованиям на первенство вуза, а также отбора кандидатов в сборную команду вуза. На сборах стрелки продемонстрировали достаточно высокий уровень технической подготовленности. При выполнении тренировочных упражнений (стрельба на кучность на результат) показатели

70 % студентов были близки к очень высоким (95-98 очков из 100 возможных). Многие из членов секции уже делали прогнозы: кто и какие разряды выполнит на соревнованиях. Впоследствии во время стартов лишь малая часть стрелков показала тот норматив, который они демонстрировали в ходе выполнения упражнений на тренировочных занятиях. Анализ протоколов соревнований подтвердил у части стрелков высокую готовность, у другой части занимающихся – слабую готовность. Мы понимали, если из всего состава команды есть один или два психологически устойчивых стрелка, то это хорошо. Часто встречались мишени участников, результат которых идёт в зачёт команды, с промахами и не с одним, а с несколькими. Это и позволило преподавателям-тренерам отобрать кандидатов для участия в соревнованиях высокого уровня, понять, кто обладает необходимым типом нервной деятельности, а также наметить цели и задачи психологической подготовки для дальнейшего тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. При отборе кандидатов для занятий стрелковым спортом преподаватель-тренер постоянно должен вести воспитательную работу, как общую, так и индивидуальную, обязательно включать элементы психологической подготовки в тренировочный процесс [2, 3]. Для успешного роста стрелков преподаватель-тренер должен изучить черты характера спортсменов, понять их заинтересованность в занятиях, сформировать любовь к стрельбе, наблюдать стремление стрелков использовать любые возможности для тренировок, выявить их отношение к соревнованиям, выработать чувство удовлетворения от самого процесса спортивной борьбы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бурьян В. В., Трубица С. А., Семенов О. Г. Внедрение методик практической стрельбы в процесс подготовки подразделений антитеррора военных образовательных учреждений // Итоговая научно-практическая конференция ВИФК. Санкт-Петербург, 2020. С. 41–47.
2. Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г., Волкова Л. М. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 27–31.
3. Волкова Л. М., Даценко А. А., Пахомов Ю. М., Кряклина А. А., Бушма Т. В., Бондарчук И. Л. Состояние готовности спортсмена к предстоящему соревнованию // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 88–91.
4. Зрыбнев Н. А. Модель тактического контролируемого приёма стрельбы способом «динамического выстрела» в биатлоне // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 141–145.
5. Трубица С. А. Методика обучения курсантов вузов Министерства обороны приемам и правилам скоростной стрельбы из стрелкового оружия : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. 218 с.
6. Трубица С. А., Киселев С. Г. Проблемы интеграции скоростной стрельбы в образовательный процесс вузов // Сборник статей ВИФК. Санкт-Петербург, 2018. С. 366–373.

REFERENCES

1. Buryan V. V., Trubitsa S. A., Semenov O. G. (2020), «Introduction of practical shooting techniques in the process of training anti-terror units of military educational institutions», *The final scientific and practical conference of the VIFK*. St. Petersburg, VIFK, pp. 41–47.
2. Bushma T. V., Zuykova E. G., Volkova L. M. (2019), «Improving the intra-university system of organizing the educational process in physical education», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7 (173), pp. 27–31.
3. Volkova L. M., Datsenko A. A., Pakhomov Yu. M., Kryaklina A. A., Bushma T. V., Bondarchuk I. L. (2023), «The state of readiness of the athlete for the upcoming competition», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 3 (217), pp. 88–91.
4. Zrybnev N. A. (2023), «Model of tactical controlled shooting by the method of "dynamic shot" in biathlon», *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7 (221), pp. 141–145.
5. Trubitsa S. A. (2019), «Methods of teaching cadets of universities of the Ministry of Defense techniques and rules of high-speed shooting from small arms», *dis. candidate of Pedagogical Sciences*, St. Petersburg, 218 p.
6. Trubitsa S. A., Kiselev S. G. (2018), «Problems of integration of high-speed shooting in the educational process of universities», *Collection of articles of the VIFK*, St. Petersburg, VIFK, pp. 366–373.

Контактная информация: volkova@bk.ru

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 27.12.2023.