

ПЕДАГОГИКА

Орлов Андрей Иванович

канд. пед. наук, доцент

Орешкина Татьяна Игоревна

старший преподаватель, мастер спорта

международного класса по стрельбе из лука

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

К ВОПРОСУ ВЫБОРА СОДЕРЖАНИЯ И СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** в данной статье с учётом анализа психолого-педагогической литературы и на основе проведенного исследования обоснована необходимость разработки и реализации средств развития свойств внимания и формирования контрольно-корректировочной части деятельности, в совокупности обеспечивающих повышение стабильности соревновательной деятельности стрелков из лука.*

***Ключевые слова:** стабильность, свойства внимания, контрольно-корректировочная часть деятельности, идеальный образ, стрелки из лука.*

Как свидетельствует многолетняя практика соревновательной деятельности спортсменов лучников, зачастую даже спортсмены высокой квалификации не обладают необходимой стабильностью соревновательных результатов. Так, например, Л.В. Тарасова на основе анализа соревновательных программ стрелковых видов спорта свидетельствует, что из общего количества спортсменов высокой квалификации участвующих на Чемпионатах России 39,5% не подтверждают имеющиеся спортивные звания [4].

Представляя собой характеристику деятельности, стабильность, как отмечает В.Б. Коренберг, есть ширина диапазона, в котором с большой вероятностью оказывается результат [2]. При этом, данную категорию (стабильность), следует отличать от категории «надёжность», которая понимается как сохранение высокой результативности независимо от складывающихся условий [3]. Несмотря на то, что данные категории в известной мере взаимосвязаны между собой, всё-таки они имеют принципиальные отличия. Если надёжность характеризуется постоянством высокой результативности соревновательной деятельности в независимости от условий, то стабильность может быть длительное время низким.

В этой связи становятся всё более актуальным вопросы, связанные с определением условий обуславливающих высокую стабильность соревновательных результатов.

Безусловно, при выполнении того или иного двигательного действия, в том числе и соревновательного упражнения, могут возникать те или иные ошибки. При этом, причины их возникновения могут быть совершенно различными. В рамках психологических теорий деятельности (А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Л.С. Выготском, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Н.Ф. Талызина, О.Б. Гиппенрейтер) их можно сгруппировать по неполноте сформированности ориентировочной основы, несовершенству техники выполнения соревновательного упражнения (исполнительной части деятельности), недостаточной функциональной (психофизической) готовности спортсмена, которая рассматривается как минимальный уровень организации деятельности. Выявление данных ошибок позволит не только определить наиболее значимые из них, но в соответствии с положениями общей теории систем (П.К. Анохин, И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин, В.Н. Садовский, В.Г. Афанасьев, А.Н. Аверьянов, Ю.Е. Келин, L.Von Bertalanffy, J.de Rosnay) обеспечит актуализацию «лимитирующего фактора» сдерживающего функционирование системы спортивного мастерства. В нашем случае того фактора, который обуславливает высокую стабильность соревновательной деятельности стрелков из лука.

Опираясь на личный, многолетний опыт выступления на соревнованиях международного уровня нами был разработан перечень возможных ошибок, влияющих на соревновательный результат. Для выявления наиболее значимых из них, спортсменам участникам Кубка и Чемпионата России по стрельбе из лука рекомендовалось отметить из 17 предложенных, 6 наиболее значимых, которые наиболее часто встречаются при выполнении выстрела. Степень значимости каждой из ошибок определялась по количеству ссылок анкетированных. Всего было опрошено 115 спортсменов, из которых 20 имели звание мастеров спорта международного класса, 33 – мастера спорта, 42 – кандидата мастера спорта, 20 – I и II разрядов.

Результаты анкетирования отражены в таблице 1, из которой видно, что спортсмены, имеющие звания МСМК выделяют такие четыре ошибки как: боязнь плохого выстрела; резкое затруднение в протяжке стрелы из-под кликера; недостаточная концентрация внимания во время выполнения выстрела; смещение точки прицеливания во время выполнения выстрела. Из-за боязни выполнить плохой выстрел, спортсмены сковываются, и вследствие чего происходит затруднение протяжки стрелы. Соответственно, эмоциональное напряжение ведёт к рассеиванию внимания, что в свою очередь может привести к смещению прицеливания во время выполнения выстрела. Об этом также указывал в своих работах М.А. Иткис [1].

Спортсмены, имеющие звание МС, указывают на такие три ошибки как: «складывание», т.е. произвольное уменьшение натяжения тетивы с одновременным сдвигом левой руки вправо; отсутствие удержания лука после выстрела; резкое затруднение в протяжке стрелы из-под кликера. Данные ошибки, являются следствием в большей степени физической, нежели технической подготовленности, что конечно не должны быть характерными для спортсменов этого ранга. Возможно также и то, что они указывают о недостаточном теоретическом знании в технике стрельбы из лука (несформированная полнота ориентировочной основы деятельности) или спортсмены не в должной мере контролируют

освоенные двигательные действия. Другими словами, отсутствует навык выполнения контрольно-корректировочной части деятельности.

На лучников, имеющие звания КМС наибольшее воздействие оказывает боязнь выполнения плохого выстрела. По нашему мнению, это связано, скорее всего с тем, что спортсмены данного уровня подготовленности при выстреле чувствуют чрезмерное мышечное напряжение, что затрудняет контроль за выполнением точного выстрела. При этом остальные четыре ошибки (отсутствие удержания лука после выстрела, обработка выстрела напряженной правой кистью, произвольное уменьшение натяжения тетивы со сдвигом левой руки вправо) подтверждают данное предположение о том, что недостаточный уровень физической подготовленности провоцирует боязнь плохого выстрела.

Таблица 1

**Перечень возможных ошибок при выполнении выстрела
в стрельбе из лука**

№	Ошибки	Количество ссылок, %			
		МСМК	МС	КМС	I–II разряды
1	Плохая устойчивость стрелка с луком (система «стрелок-оружие»)	10	27	19	15
2	Недостаточное закрепление голеностопного сустава	–	6	9	10
3	Неравномерное распределение веса тела на обе ноги	–	18	14	20
4	Отсутствие удержания лука после выстрела	40	60	47	80
5	Обработка выстрела напряженной правой кистью	35	42	52	50
6	«Складывание», т.е. произвольное уменьшение натяжения тетивы с одновременным сдвигом левой руки вправо	50	75	50	70
7	Момент ввода мушки в район прицеливания совпадает с щелчком выстрела	5	9	7	5

8	Реакция на щелчок кликера, т.е. быстрое повышение тонаса какой-либо мышцы до срыва тетивы	35	27	45	45
9	«Замок», т.е. резкое затруднение в протяжке стрелы из-под кликера	65	54	35	45
10	Смещение точки прицеливания во время выполнения выстрела	55	36	47	35
11	Завал лука	5	33	23	40
12	Недостаточная точность прицеливания	40	39	35	45
13	Нет контроля над проекцией тетивы	20	24	23	30
14	Боязнь плохого выстрела (при хорошей устойчивости)	70	33	69	30
15	Недостаточная концентрация внимания во время выполнения выстрела (реагирование на посторонние шумы и т.д.)	60	39	40	35
16	Отсутствие собранности перед выстрелом	40	36	38	30
17	Боязнь соперника	30	27	23	5

Спортсмены I и II разрядов, как правило, выделяют такие ошибки, как: отсутствие удержания лука после выстрела; «складывание» и обработка выстрела напряженной правой кистью. На наш взгляд, это является следствием: недостаточной физической готовности начинающих спортсменов; боязни удара тетивы по локтевому суставу удерживающей руки (вследствие чего они начинают её сгибать), а также отсутствием сформированного навыка контроля за выполняемыми действиями, в результате чего начинающий спортсмен не всегда в состоянии предвосхитить ошибку в технике выполнения, а констатирует её проявление.

Проведенное исследование показало, что, во-первых, спортсмены, имеющие звания МСМК, МС, КМС, I–II разрядов выделяют одни и те же ошибки технической подготовки, но имеют различное процентное соотношения в зависимости от уровня спортивной подготовленности. При этом, у лучников, имеющие

звания МСМК и КМС в большой степени выражено эмоциональное волнение. На наш взгляд, это связано с высокой мотивированностью спортсменов. Если первые заинтересованы в показании высоких результатов с целью попасть в сборную команду страны, то вторые – в большей степени заинтересованы в выполнении звания МС.

Во-вторых, высококвалифицированные спортсмены (МСМК) особо отмечают на важность сформированности свойств внимания при выполнении выстрела, что и обуславливает необходимость целенаправленного их развития.

В-третьих, вероятность достижения высокого соревновательного результата повышается при условии сформированности эталонного образа выстрела, включающего в себя положение мушки прицела и проекции тетивы по отношению к плоскости лука и стрельбы. При отсутствии данного образа, перечисленные элементы воспринимаются как независимые друг от друга элементы, без целостной структурной организации. Следствием этого является то, что при каждом последующем выстреле спортсмен большее внимание уделяет на тот или иной элемент идеального образа без достаточного учёта других, что в свою очередь является причиной разброса средней точки попадания при выстреле.

Резюмируя сказанное, необходимо отметить, что с целью повышения соревновательной стабильности спортсменов различной квалификации следует отказаться от слепого копирования содержания учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов лучников, при подготовке спортсменов массовых разрядов. При этом, в качестве средств, способствующих повышению стабильности соревновательных результатов необходимо разработать и реализовать в учебно-тренировочный процесс средства обеспечивающие целенаправленное развитие необходимых свойств внимания и средства, способствующие формированию контрольно-корректировочной части деятельности в виде идеального образа выстрела, представленного системным взаимодействием необходимых структурных элементов. Необходимость разработки и реализации последних названных средств определяется тем, что зачастую практикующие спортив-

ные педагоги при выборе учебно-тренировочных средств, ограничиваются положениями теории и методики физического воспитания, тогда как при этом необходимо учитывать и положения теории деятельности, т.к. учебно-тренировочная деятельность есть специфический вид деятельности.

Список литературы

1. Иткис М.А. Некоторые особенности отношения стрелка к выстрелу и результату стрельбы [Текст] / М.А. Иткис // Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков. – М.: ФиС, 1983. – С. 25–29.
2. Коренберг В.Б. Надёжность исполнения в гимнастике [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.
3. Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов / М.: Физкультура и спорт. 1983. – 175 с.
4. Тарасова Л.В. Анализ соревновательных программ в стрелковых видах спорта [Текст] // Вестник спортивной науки. – 2010. – №4. – С. 6–9.