

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

УДК: 796.015.1

Шестаков Михаил Михайлович,

профессор кафедры теории и методики футбола и регби;

Панферов Максим Николаевич,

магистрант кафедры теории и методики футбола и регби,

ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»,

г. Краснодар

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ШТАТНОГО ОРУЖИЯ

Аннотация. В работе показаны особенности содержания методики подготовки спортсменов-военнослужащих по стрельбе из штатного оружия на основе акцентированного совершенствования статического и динамического равновесия, точности глазомера, силы кисти ведущей руки и быстроты простой двигательной реакции.

Ключевые слова: спортсмены-военнослужащие, стрельба, штатное оружие, методика подготовки.

Стрельба из различных видов оружия исторически лежит в основе трудовой, боевой и спортивной деятельности человека. В настоящее время, кроме олимпийских видов стрелкового спорта, Единая всероссийская спортивная классификация содержит ещё три вида спорта, культивируемые в рамках ведомственных спортивных организаций и носящие выраженную профессионально-прикладную направленность. Все они являются самостоятельными видами спорта, обеспечены организационной базой, нормативам и программным сопровождением с возможностью присвоения стрелкам спортивных разрядов и званий. Одним из них является спортивная стрельба из штатного стрелкового оружия, которая относится к армейскому виду спорта [2, с. 3-4; 4, с. 7-9].

Анализ содержания соревновательной деятельности и процесса подготовки стрелков указывает на недостаточное внимание развитию у спортсменов таких важных для них качеств, как статическое и динамическое равновесие, глазомер, координация, быстрота двигательной реакции, что актуализирует необходимость совершенствования ме-

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

тодики их подготовки по стрельбе из табельного оружия [1, с. 127-145; 3, с. 128-139].

Предполагалось, что разработанная в соответствии с данной целевой установкой методика подготовки спортсменов по стрельбе из штатного оружия, будет способствовать существенному улучшению спортивного результата.

В процессе исследования использовались методы анализ литературы, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, педагогического эксперимента и математической статистики

Особенностью содержания разработанной методики являлось акцентирование развитие у спортсменов-военнослужащих важных для точности стрельбы из штатного оружия статической и динамической устойчивости, точности глазомера, силы кисти и быстроты двигательной реакции стрелка.

В соответствие с основной целевой установкой методика предусматривала применение соответствующих групп упражнений в процессе 3 часов дополнительного времени в неделю в условиях плановых тренировок. Состав сформированных комплексов упражнений должен был обеспечить прогнозируемое улучшение у спортсменов-военнослужащих показателей статической и динамической устойчивости, точности глазомера, силы кисти ведущей руки и быстроты двигательной реакции.

Для проверки эффективности разработанной методики подготовки спортсменов-военнослужащих по стрельбе из штатного оружия был организован педагогический эксперимент, в котором в течение девяти месяцев принимали участие 30 спортсменов-военнослужащих, составивших контрольную ($n=15$) и экспериментальную ($n=15$) группы.

В течение этого периода последовательно было осуществлено: исходное тестирование с определением показателей, отражающих результативность стрельбы из штатного оружия, статическое и динамическое равновесие, развитие глазомера, координационные способности, силовые способности кисти ведущей руки, быстроту двигательной реакции; реализация разработанной методики; итоговое тестирование с определением показателей, аналогичных исходному обследованию.

Анализу подвергались как внутригрупповые, так и межгрупповые изменения рас-

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

смаатриваемых показателей контрольной и экспериментальной групп.

В результате исследования установлено, что на фоне положительной динамики контролируемых показателей в обеих группах, к окончанию педагогического эксперимента спортсмены-военнослужащие из экспериментальной группы стали статистически достоверно превосходить участников из контрольной группы по показателям уровня развития статической и динамической устойчивости, точности глазомера, силы кисти ведущей руки, быстроты двигательной реакции и результативности стрельбы (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение показателей тестирования спортсменов-военнослужащих контрольной и экспериментальной группы по окончанию эксперимента

Наименование теста	Сравниваемые группы		Достоверность различий по t-критерию Стьюдента	
	контрольная (n=15)	экспериментальная (n=15)	t	p
Результаты тестирования (M±m)				
Тест на статическое равновесие – стойка на одной ноге на планке, с	100,0±11,95	118,0±4,55	5,45	<0,001
Тест на динамическое равновесие – три кувырка и проба Ромберга, с	89,33±15,79	116,0±7,12	5,96	<0,001
Тест на глазомер – метание теннисного мяча на точность попадания ведущей рукой, кол-во попадания из 10 попыток	8,8±0,9	9,8±0,3	3,68	<0,01
Тест на силу кисти – кистевая динамометрия, кг	52,66±1,2	54,8±1,1	4,9	<0,001
Тест на скорость двигательной реакции, мс	177,4±6,4	155,0±7,3	8,83	<0,001
Результаты стрельбы из пистолета (M±m)				
Мишень «Грудная фигура с круга-				

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

ми», балл	44,6±5,1	49,3±2,5	3,13	<0,01
Мишень «Фигурная мишень со смещенной целью в нижнюю часть фигуры», балл	46,0±5,0	50,0±0,0	3,05	<0,01
Сумма баллов	90,6±9,6	99,3±3,5	3,02	<0,01

Таким образом, результаты педагогического эксперимента указывают на то, что разработанная методика подготовки спортсменов по стрельбе из штатного оружия позволяет добиться более существенных по сравнению с традиционным подходом статистически достоверных изменений в уровне развития важных для результативности выполнения соревновательного упражнения качеств спортсменов-военнослужащих.

Список литературы

1. Бозержан, Ж. Справочник по спортивной стрельбе / Ж. Бозержан. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.
2. Железнов, О.В. Стрелковая подготовка военнослужащих на основе средств и методов спорта высших достижений по пулевой стрельбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Железнов Олег Владимирович. – Малаховка, 2009. – 27 с.
3. Крючин, М. Практическая стрельба / М. Крючин. – М.: Спорт, 2020. – 178 с.
4. Норейко, Р. Стрелковые виды спорта. Сколько их у нас / Р. Норейко // Калашников. Оружие. Бреприпасы // снаряжение. – 2004. – №12. – С. 7-9.