



Методическая разработка  
**«Комплексный контроль в пулевой стрельбе»**

Подготовила:  
Инструктор-методист СШ «Икар»  
Дьякова Любовь Ильинична

2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Введение

1. Самоконтроль стрелка
  - 1.1. Субъективные и объективные показатели при самоконтроле
  - 1.2. Средства, формы и методы проведения самоконтроля
2. Педагогический контроль и врачебно-педагогические наблюдения
  - 2.1. Контроль над функциональным состоянием
  - 2.2. Контроль над способностью восстанавливаться после тренировочных и соревновательных нагрузок
  - 2.3. Контроль над уровнем подготовленности
    - 2.3.1..Контроль над уровнем моральной и специальной психической подготовленности
    - 2.3.2..Контроль над уровнем физической подготовленности
    - 2.3.3..Контроль над уровнем технической подготовленности
    - 2.3.4..Контроль над уровнем тактической подготовленности

## **Введение**

Условием гибкого и эффективного управления подготовкой спортсмена-стрелка является постоянный контроль (учет и анализ) за проделанной работой и уровнем его подготовленности.

Под комплексным контролем следует понимать совокупность способов получения информации о направлениях и причинах морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме спортсмена, которая может быть использована тренером в целях управления подготовкой стрелка.

Тренер, осуществляя подготовку стрелков, постоянно ведет учет проделанной ими работой и одновременно анализирует их состояние, т.е. ответную реакцию на эту работу. В результате проведения комплексного контроля тренер должен получить ответ на три вопроса:

1. Происходят ли изменения в уровнях подготовленности стрелков согласно запланированным?
2. На каких уровнях подготовленности (техническая, физическая, тактическая, психическая) изменения происходят быстрее, на каких медленнее?
3. Какие средства, формы и методы подготовки дают наибольший эффект?

Соответствующая информация на поставленные вопросы должна поступать тренеру регулярно.

Регулярная информация о состоянии спортсмена поступает тренеру в день тренировок от самого стрелка, а также благодаря своим собственным наблюдениям и желательным наблюдениям врача. Периодическая информация дается тренеру врачами физкультурных диспансеров.

В практике спорта различают:

**Оперативный контроль** – направлен на регистрацию нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целого занятия, т.е. контроля в пределах одного занятия. Основной задачей такого контроля является выявление зависимости типа «доза-эффект», где «дозой» воздействия служит величина выполняемой нагрузки, а «эффектом» - объем и направленность вызванных ею в организме соответствующих сдвигов.

**Текущий контроль** – осуществляется в пределах одного микроцикла (7-12 тренировочных дней) с оперативной регистрацией нагрузок за каждый тренировочный день. В конце микроцикла данные полученные о тренировочных нагрузках сопоставляются с результатами прикидок, контрольных стрельб, соревнований, а также с показателями состояния стрелка в течение одного микроцикла.

**Этапный контроль** - проводится на этапах подготовки продолжительностью от двух до пяти микроциклов (25-30 дней) до 1 года. В ходе этапного контроля оценивается рост результатов в соревнованиях по отношению к тестовым показателям, а также проводится анализ эффективности частных объемов нагрузок для составления новых тренировочных программ.

В подготовке стрелков комплексный контроль включает:

- самоконтроль;
- педагогический контроль и врачебно-педагогические наблюдения;
- врачебный контроль;
- контроль, осуществляемый комплексной научной группой (КНГ).

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводится самоконтроль, педагогический контроль, врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения.

В группах высшего спортивного мастерства и сборных командах также осуществляются перечисленные выше формы контроля, но особое внимание уделяется работе контрольной научной группы (КНГ), которая не только помогает тренеру, но и в известной мере несет ответственность за результаты выступления стрелков.

И всё-таки следует подчеркнуть, что главным действующим лицом в системе подготовки стрелка является тренер. Поэтому все рекомендации должны обязательно реализовываться только через тренера.

Тренер должен знать, что эффективность контроля будет намного выше, если стрелок понимает, для чего он ему нужен, какая польза от проводимого контроля, насколько реален этот контроль и не будет ли он затруднять подготовку спортсмена.

В данной работе мы рассмотрим различные виды комплексного контроля. Определим, что именно они собой представляют, как проводятся и какие средства для этого необходимы.

## **1. Самоконтроль стрелка**

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, качеством технико-тактической, физической и психической подготовленности. Самоконтроль помогает стрелку и тренеру в планировании тренировочного процесса, предупреждает физические и психические перегрузки. Только необходимо помнить, что самоконтроль не может заменить врачебно-педагогические наблюдения.

Тренер должен объяснить стрелку сущность и цель самоконтроля, форму ведения записей, проводить консультации при анализе тех или иных явлений, возникающих в изменениях самочувствия спортсмена. Регистрируемые стрелком показатели можно разделить на субъективные и объективные.

### **1.1. Субъективные и объективные показатели при самоконтроле**

К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, уровень работоспособности, сон и аппетит стрелка.

При правильном режиме тренировки **самочувствие**, как правило, бывает хорошим – стрелок бодр, полон желания тренироваться, жизнерадостен и т.д. Самочувствие как интегрированный показатель отражает состояние и деятельность всего организма и главным образом состояние центральной нервной системы.

**Настроение** – это определенное состояние, которое проявляется у стрелка в желании и нежелании тренироваться. Желание тренироваться является отражением хорошего состояния. Данный показатель в совокупности с другими показателями дает возможность судить о степени утомления, тренированности, спортивной формы спортсмена.

**Уровень работоспособности** – возможность выполнения запланированной работы, которая оценивается как хорошая, нормальная и пониженная.

**Сон** считается нормальным, если стрелок быстро засыпает, спит крепко без пробуждений, просыпается легко с чувством бодрости и желанием активной деятельности. Во время сна стрелок восстанавливает свои силы, отдыхает. Сон оценивается по глубине, продолжительности, бессоннице и характеру пробуждения.

**Аппетит** – очень тонкий показатель состояния организма. Улучшение или ухудшение аппетита указывает на усиление или снижение процессов обмена веществ.

Обычно утром через 30-40 минут после сна стрелок испытывает потребность в приеме пищи. Отсутствие желания есть указывает на какие-то нарушения в нормальной функции организма и является иногда одним из симптомов нарушения деятельности органов пищеварения. Аппетит может быть хорошим, нормальным, повышенным и пониженным.

К объективным показателям относятся: дыхание, частота сердечных сокращений, вес тела, показатель мышечной силы, потоотделение, данные спирометрии.

**Дыхание** – это одна из вегетативных функций организма, контролируемая и управляемая сознанием. Контроль над функциональным состоянием дыхательной системы имеет большое значение для стрелков. Различают три типа дыхания: грудное, брюшное (или диафрагмальное) и смешанное. Такое разделение основано преимущественно на том, какие мышцы принимают участие в дыхании. У девушек определяется грудной тип дыхания, а у юношей – брюшной. Тип дыхания может измениться в зависимости от условий и характера тренировки, а ритм дыхания – от физического усилия, под влиянием температуры, при заболевании. По частоте дыхания можно судить о влиянии физических упражнений на организм стрелка. Нормальная частота дыхания равна 16-18 движений грудной клетки в минуту (вдох-выдох это одно дыхание).

**Частота сердечных сокращений (ЧСС)** является одним из важных показателей деятельности сердечнососудистой системы. ЧСС является интегрированным отражением состояния стрелка, указывает на адаптацию к тренировочным нагрузкам, энергетическую стоимость отдельных частей тренировки, степень восстановления. ЧСС подсчитывается за 10 или 15 секунд с последующим пересчетом на 1 минуту. Контроль над пульсом ведется в состоянии покоя утром, перед тренировкой, после отдельных тренировочных и контрольных стрельб и в период соревнований.

**Вес тела** и контроль над ним существенно влияют на изменения в процессе тренировки стрелка. В первые дни тренировки (в течение 7-15 дней) вес обычно падает. Падение веса происходит за счет уменьшения в организме количества жира и воды. В дальнейшем вес повышается за счет увеличения мышечной массы, а затем может изменяться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше всего утром после освобождения кишечника и мочевого пузыря. Стрелок должен знать свой оптимальный вес и период наилучшей спортивной формы и придерживаться его в основном периоде тренировки.

**Показатели мышечной силы** имеют немаловажное значение в повышении функциональных возможностей стрелка и в совершенствовании двигательных навыков. Контроль над показателями мышечной силы осуществляется с помощью динамометров, а также при помощи специальных тестов (прыжков вверх, в длину, удержание отягощений за единицу времени и т.п.).

**Потоотделение** зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма стрелка, эмоций, внешней среды и играет важную роль в терморегуляции. Отмечается обильное, среднее и пониженное потоотделение.

**Данные спирометрии** – под этим показателем подразумевается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а именно количество воздуха, которое можно выдохнуть после того, как сделан самый глубокий вдох. Величина жизненной емкости легких определяется при помощи спирометра. Запись данных спирометрии проводится по максимальному показанию после двух или трех выдохов через спирометр. Величина ЖЕЛ у различных людей зависит от возраста, пола, профессии, вида спорта и т.д. В сущности, стрелковые

упражнения не ведут к увеличению жизненной емкости легких, но вместе с тем большая жизненная емкость легких дает возможность стрелку лучше переносить нагрузки, связанные с задержкой дыхания, длительной скованностью и неподвижностью грудной клетки во время выполнения упражнений, особенно при стрельбе из винтовки.

## **1.2. Средства, формы и методы проведения самоконтроля**

Каждый спортсмен не зависимо от вида спорта, обязательно должен иметь спортивный дневник.

В дневнике стрелка отводится специальное место для ведения записей самоконтроля. Самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение. Он дает возможность стрелку самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, соблюдать правила личной гигиены, активно наблюдать и анализировать проводимую методику тренировок и правильно дозировать физическую и психическую нагрузку. Регулярно осуществляя самоконтроль, аккуратно ведя дневник самоконтроля, стрелок постепенно накапливает полезный материал, помогающий тренеру в анализе тренировки, в правильном ее планировании. Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки. Даже во время отдыха стрелок продолжает вести самоконтроль.

Девушки-стрелки дополнительно фиксируют все, что связано с менструальным циклом: его начало, продолжительность, болевые ощущения, изменения при физической нагрузке и т.д.

Ведя регулярные записи в своем дневнике по определенной форме, стрелок может оценивать свое состояние по 5-бальной системе. В число оценок может войти ряд перечисленных выше субъективных и объективных показателей, которые сравниваются между собой. В случае появления оценок 2 и 3 стрелку следует обратиться к тренеру, а иногда даже к врачу, для получения соответствующей разъяснительной информации.

Для сравнения оценок самоконтроля можно построить график, где на горизонтальной оси откладываются дни тренировок и отдыха, а на вертикальной – оценки выборочных показателей. Если в этот график добавить показатели собственно педагогического и врачебного контроля, то получится очень ценная картина, позволяющая судить о правильности управления процессом подготовки стрелка. Самоконтроль в полной мере может быть использован и при определении самими стрелками не только уровня своего состояния, но и различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Для этого все данные самоконтроля стрелок записывает в свой дневник, который может вестись в произвольной форме. Кроме данных о своем состоянии (настроение, сон, аппетит и т.д.), стрелок регистрирует задание тренера и качество выполнения отдельных элементов техники. Так, например, начертив небольшую таблицу, стрелок заносит свои субъективные и объективные показатели по качеству каждого выстрела. После отстрела упражнения по этой таблице можно оценить целый ряд моментов, связанных с техникой стрельбы.

Кроме оценки качества исполнения каждого выстрела, стрелок может контролировать и записывать в дневник продолжительность тренировки; умение концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на определенных заданиях. Также регистрируются моменты наступления физического или психического утомления (переносимость нагрузок в зависимости от количества выстрелов и ответственности задания); способность к сдерживанию чрезмерных эмоциональных проявлений после плохих или хороших выстрелов, что мешает постигать запланированных результатов и т.д. Очень важным моментом в самоконтроле является своевременное выявление причин

отрывов как признаков недостаточности подготовленности стрелка. Оперативное вмешательство стрелка и тренера в устранение ошибок поможет качественно строить учебно-тренировочный процесс.

Проводя самоконтроль, стрелок обязательно должен учитывать свой уровень подготовленности (спортивную форму) и квалификацию на данный период подготовки. В противном случае причина неуспеха может быть определена ошибочно. Отличным показателем степени подготовленности может служить кучность стрельбы. Достигнув кучности стрельбы, можно переходить к решению более сложных задач подготовки.

## **2. Педагогический контроль и врачебно-педагогические наблюдения**

За подготовкой стрелка в идеале должен вестись педагогический контроль (проводится тренером), врачебный контроль (проводится врачом) и врачебно-педагогические наблюдения (совместная деятельность врача и тренера). Разберем педагогический контроль и врачебно-педагогические наблюдения в одном разделе, для лучшего усвоения перечисленных выше видов контроля.

В результате проведения такого разностороннего контроля в различные периоды подготовки и выступления стрелка в соревнованиях тренер и врач должны получить данные по следующим показателям:

1. Состояние здоровья.
2. Функциональное состояние стрелка (т.е. возможности двигательной, нервной, сердечно-сосудистой и других систем), а также способность переносить нагрузки и быстро восстанавливаться.
3. Уровень подготовленности (моральной и специальной психической, физической и технико-тактической).

Эти показатели дополняются сведениями, полученные в результате самоконтроля стрелка, а для стрелков высокой квалификации и данными научно-методического контроля.

### **2.1. Контроль над функциональным состоянием**

Основная задача контроля по определению функционального состояния стрелка, способности переносить нагрузки и быстро восстанавливаться – выявление способности (умения) организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки и восстановления после нее.

В процессе подготовки и выступления стрелка на соревнованиях динамика сдвигов функционального состояния зависит от вида стрелкового упражнения, степени тренированности спортсмена, возрастно-половых особенностей, квалификации, периода и этапа подготовки.

Контроль над функциональным состоянием стрелка осуществляется по показателям тремора, точности мышечно-суставной чувствительности, устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», скорости двигательных реакций, ЧСС, точности воспроизведения временных параметров, характеристик внимания и др.

Методы контроля над функциональным состоянием стрелка:

1. Сбор мнений (анкетирование, опрос). Эффективность метода определяется двумя моментами: желанием и способностью самого стрелка ответить на поставленные вопросы. Успех сбора мнений во многом зависит от умелых действий тренера. Стрелка вначале следует убедить в необходимости данной процедуры, а затем постараться ставить такие вопросы и в такой форме, которые не смогли бы вызвать затруднений при ответах.

2. Действенным методом для определения функционального состояния и тренированности спортсмена является педагогическое наблюдение. В ходе подготовки стрелков тренер и врач анализируют частоту и плотность занятий, их продолжительность, разносторонность и индивидуализацию тренировочных нагрузок. Сопоставляя данные наблюдений в ходе тренировок и в покое, тренер и врач судят о реальности той или иной методики тренировки, а изучая эти показатели в динамике – о состоянии тренированности стрелков.

Тренер постоянно наблюдает за внешними проявлениями поведения стрелков, их работоспособностью, выполнении запланированных им нагрузок, желанием тренироваться, показанными результатами.

Существуют два метода наблюдения: активный и пассивный. Активный метод (или как его еще называют «естественный эксперимент», либо «ситуационный тест») осуществляется в условиях специально созданных для наблюдения. Например, для того, чтобы проследить за характером поведения стрелка, тренер сообщает ему о внезапной неисправности мишенной установки и наблюдает за ним в этой ситуации. При реализации пассивного метода тренер проводит наблюдение за стрелками в различных ситуациях, создаваемых самой жизнью.

Положительный результат дают наблюдения во время беседы со стрелком. Ведя беседу, тренер отмечает, как держится стрелок – свободно или напряженно, развязно или смущенно, как отвечает на поставленные вопросы – охотно или нет, полно или лаконично, уклоняется от ответа или нет; а также наличие вегетативных реакций – побледнение или покраснение лица, появление капелек пота и многое др.

Следует подчеркнуть, что для того чтобы наблюдение дало наилучший эффект, тренер должен заранее определить задачи и методы и только после этого приступить к своим действиям.

3. Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;
- стабилография;
- определение скорости двигательной реакции;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- регистрация свойств внимания;
- ЧСС.

Перечисленные выше методы, за исключением стабилографии, очень просты в обращении и могут быть использованы как самими стрелками, так и тренером.

Организация и методика тестирования может быть выполнена следующим образом.

В специально отведенном помещении, учебном классе или тире, сзади линии огня, если позволяют размеры, на столах устанавливаются простейшие приборы, большинство которых могут быть сделаны самими стрелками. Также на столы кладутся секундомеры и корректурные таблицы.

До начала тренировки каждый стрелок без излишнего напоминания тренера самостоятельно подходит к столу, выбирает соответствующую методику и в любой последовательности определяет:

- а) свое состояние с помощью треморометра (фиксирует количество касаний за 15 секунд);
- б) ЧСС с помощью секундомера;



в) среднюю величину ошибки в точности воспроизведения заданного усилия с помощью индикатора;

г) степень внимания по корректурным таблицам.

Полученные с помощью этих методик показатели стрелок записывает в дневник. Затем по указанию тренера или самостоятельно он может в течение тренировки, после нее, а также в последующие дни вновь снижать показатели своего состояния. Стрелок, а также тренер, анализируя эти показатели, смогут судить об изменениях, происходящих в различных функциональных системах организма (сердечно-сосудистой, мышечной, нервной и т.п.).

**4. Функциональные пробы.** Для получения более полной информации о состоянии функциональных систем, а также выявление способности организма стрелка переносить определенные нагрузки и быстро восстанавливаться могут быть использованы в практике контроля ряд функциональных проб.

## **2.2. Контроль над способностью восстанавливаться после тренировочных и соревновательных нагрузок**

Ежедневные двух разовые тренировки (особенно для стрелков высокой квалификации) становятся нормой в системе подготовки. Поэтому перед тренером встает проблема восстановления работоспособности стрелка после перенесенных физических и психических нагрузок. Наблюдения показывают, что не все спортсмены обладают одинаковой способностью восстанавливаться после тренировок и соревнований. Некоторые спортсмены после применения определенных средств восстановления уже к следующей тренировке обнаруживают достаточную функциональную готовность, другие проявляют негативное отношение к занятию: нежелание тренироваться, отсутствие достаточного внимания, инертность, вялость и др.

Поэтому тренер должен уметь пользоваться методами для определения способности восстанавливаться. Оценить эту способность тренер может (предварительно дав стрелку определенное задание) с помощью методик, используемых для оценки физической, технической, психической и функциональной подготовленности. Сопоставляя результаты до и после нагрузок, можно определить степень восстанавливаемости стрелка. Соответственно, стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют большие возможности для быстрого роста своих результатов (достижений).

Учет и анализ показателей функционального состояния проводится регулярно на основе накопленных данных – в результате самоконтроля стрелка, тестирования, бесед, анкетирования, функциональных проб. Полученные характеристики сравниваются с запланированными, выявляются их соответствие или расхождение и в случае необходимости производится коррекция в системе тренировки.

## **2.3. Контроль над уровнем подготовленности**

Основной задачей данного контроля является наблюдение и анализ за ходом совершенствования моральных, специальных психических, физических, технических и тактических возможностей стрелка с целью оперативного вмешательства в методику подготовки.

Осуществляя полноценный контроль над уровнем подготовленности стрелка, необходимо для каждого из них определить ведущие элементы технико-тактических действий: физические и психические, моральные качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все

эти количественные и качественные характеристики должны быть строго дифференцированы.

Известно, что главным параметром, характеризующим степень подготовленности стрелка, является сам результат стрельбы, выраженный в очках или занятым местом. Однако не всегда по выбитым очкам можно судить об удельном весе той или иной стороны подготовленности, так как результаты стрельбы – интегральный показатель.

Поэтому при оценке любой из сторон подготовленности стрелка (с помощью различных упражнений – тестов) необходимо в известной мере учитывать также и сам результат стрельбы.

Для контроля над уровнем подготовленности стрелка можно использовать методики, с помощью которых определяется функциональное состояние спортсмена, а также упражнения-тесты. Принцип использования упражнений-тестов заключается в том, что стрелку предлагается выполнить определенное упражнение (специфическое или неспецифическое для пулевой стрельбы), а затем оценивается качественная и количественная стороны его выполнения.

Упражнения-тесты по существу выполняют две функции. Первая функция – это выявление определенных характеристик подготовленности стрелка. Вторая – совершенствование отдельных сторон подготовленности в силу необходимости выполнения стрелком этих упражнений.

Соревнование тоже может служить критерием оценки уровня отдельных сторон подготовленности, если тренеру удастся осуществить соответствующий контроль.

### **2.3.1. Контроль над уровнем моральной и специальной психической подготовленности**

Этот контроль осуществляется с целью оценки выступления стрелка на соревнованиях, а также анализа уровня подготовленности. Поэтому тренер должен постоянно осуществлять надлежащий контроль над психическими процессами, психическими состояниями и индивидуальными свойствами личности спортсмена, которые зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности стрелка; от стабильности психических процессов и способности к управлению психическим состоянием, психической устойчивости к перенесению специфических нагрузок; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

В содержании индивидуальной карты психолого-педагогической характеристики деятельности и личности стрелка перечислены основные признаки психических процессов и психических состояний, а также показаны методики, с помощью которых признаки контролируются.

Остановимся на наиболее важных аспектах контроля психической подготовленности стрелка, осуществляемых тренером и по возможности врачом.

Поведение стрелка, его психическое состояние во многом определяются направленностью личности, мотивацией, чертами характера и проявлением свойств нервной системы.

Тренер в первую очередь должен знать мотивы, побудившие спортсмена заниматься пулевой стрельбой; его отношение к общественной работе и труду; спортивные цели; ведущие интересы в спорте и других областях. Эти данные тренер получает с помощью карты. Уровень специальных способностей (устойчивость, точность временных

восприятий, интеллектуально-познавательные проявления и др.) тренер определяется с помощью различных методик. Приведем некоторые из них.

В начальном периоде подготовки, как отмечалось ранее, первостепенное внимание тренер уделяет изучению и контролю общественных и моральных черт характера стрелка.

Психодиагностический контроль этих черт характера может быть построен на изучении элементов психологической структуры, состояния готовности спортсмена к соревнованию (эта структура уже достаточно прочно утвердилась в психологии спорта).

**Схема 1**



Эта система основывается на следующей предпосылке – нравственная специфичность личности глубже и ярче всего отражается в характере ее направленности.

Возможные типы направленности позволяют выделить в качестве критериев моральной оценки три степени готовности:

- а) преобладание нравственных устремлений, которые недостаточно прочны;
- б) способность поступать высоконравственно в любых трудных обстоятельствах;
- в) определившаяся нравственная устремленность.

В качестве критериев оценки педагогической запущенности следует выделить:

- а) устойчивую тенденцию игнорировать нормы общественного поведения, уклоняться от общественных дел и т.п.;
- б) еще не укоренившуюся отрицательную устремленность;
- в) допущение грубых аморальных поступков.

Шкала оценок - от 1 до 6. Где единица, двойка, тройка – нравственная запущенность; четверка, пятерка, шестерка - воспитанность. Исходя из положения о том, что «началом» всякой личности является поступок, данная система диагностики, называемая «тестом – лестницей» моральной воспитанности, предусматривает выставление балла за каждый поступок воспитанника. В совершенном поступке воспитанника проявляется его нравственное начало, или, наоборот, аморальное, неколлективистское поведение. Тренер пользуется тетрадью учета, в которой на каждую группу отводит по несколько страниц. Список воспитанников – по вертикали, датированные оценки их воспитанности по горизонтали. Ведение такой тетради строго конфиденциально. Оценки выставляются три четыре раза в месяц.

Наряду с оценкой моральных качеств юного стрелка на начальном этапе большое значение имеет контроль над интересом к занятиям стрельбой. Этот интерес во многом зависит от качества проведения занятий, разнообразия заданий, возможности проверить себя как «личность», доброжелательного отношения тренера и многое другое. Если у стрелков понизился интерес к тренировкам, тренер обязан выяснить причину

происходящего. Для этого можно пользоваться оценкой ряда признаков, характеризующих отношение спортсмена к стрельбе.

## Схема 2

### Признаки, характеризующие степень интереса спортсменов к стрельбе



составить представления о свойствах нервной системы спортсмена (ее силе, уравновешенности, подвижности, лабильности). Так же к этим данным желательно добавить объективные данные, полученные тренером от контрольной научной группы. В результате у тренера создается полное представление о характерных свойствах нервной системы стрелка.

Тренер должен обеспечить во время соревнований стабильное оптимальное психическое состояние стрелка.

Прежде всего, для тренера представляют интерес данные, содержащие прогностическую информацию: уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, агрессивность, тревожность, независимость, невротичность и многое другое.

Такие данные могут быть получены в результате врачебно-педагогических наблюдений тренера и врача.

Тренеру необходимо знать, что тревожное состояние зависит от масштаба и значимости предстоящего соревнования, а также от меры ответственности за исход стрельбы. В зависимости от значимости соревнования тревожность может проявляться в пределах от нескольких дней до нескольких недель (5-6 недель) до их начала.

Тревожность не всегда является отрицательным или нежелательным явлением. При умелом контроле над поведением стрелка тренер может вовремя обнаружить слишком резкие сдвиги в организме и предотвратить возникновение неблагоприятного состояния. Для обнаружения проявления внешних и внутренних признаков предстартовых, стартовых и после стартовых реакций стрелка тренер может использовать таблицу, в которой регистрируются индивидуальные особенности поведения, а в дальнейшем принять соответствующие меры к оптимизации состояния спортсмена.

### Схема 3

#### Наблюдение над уровнем психического состояния стрелка и способы его регуляции



## 2. Чрезмерный уровень 1. Предстартовая лихорадка

Внешние проявления	Способы регуляции	Проявление состояния	Способы регуляции
<ul style="list-style-type: none"> <li>- чрезмерная сила мотивации</li> <li>- излишняя уверенность</li> <li>- огромное желание соревноваться</li> <li>- завышенный уровень притязаний</li> <li>- недооценка возможностей соперника и недооценка своих</li> <li>- внимание узконаправленное, но не устойчивое</li> <li>- процессы памяти, мышления обострены</li> <li>- повышена чувствительность</li> <li>- губы сильно сжаты</li> <li>- челюстные мышцы напряжены</li> <li>- некритическое мышление</li> <li>- частое моргание</li> <li>- озабоченное выражение лица</li> <li>- заметный тремор рук</li> <li>- движения хаотичны</li> <li>- нецелесообразная смена поз</li> <li>- глаза беспокойные, бегающие</li> <li>- излишняя болтливость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная тренировка</li> <li>- самовнушение</li> <li>- идеомоторная тренировка</li> <li>- ведение дневника</li> <li>- переключение внимания на выполнение элементов выстрела</li> <li>- разминка (успокаивающая)</li> <li>- массаж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение оптимального соотношения процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы с преобладанием процессов возбуждения</li> <li>- в ЦНС не формируется двигательная доминанта</li> <li>- чрезмерное возбуждение двигательных нервных центров</li> <li>- выделение излишка адреналина и норадреналина в кровь</li> <li>- мышечная дрожь</li> <li>- отсутствие оптимального распределения кровотока</li> <li>- избышек адреналина вызывает сужение кровеносных сосудов, в результате повышается артериальное давление</li> <li>- ухудшается</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебный контроль</li> <li>- самовнушение</li> <li>- глубокое дыхание</li> <li>- успокаивающий массаж</li> <li>- аутогенная тренировка</li> </ul>

## 2. Чрезмерный уровень 2. Состояние предстартовой апатии

- раздражительность
- грубость
- излишняя свобода движений, понижение их точности
- повышенная активность, доходящая до суетливости
- торопливость
- учащенное и поверхностное дыхание
- повышенная потливость
- значительное покраснение или побледнение кожи лица
- «гусиная» кожа на руках, бедрах
- нетерпение
- резкая смена настроения
- более громкая, быстрая, эмоциональная речь

Внешние проявления		Внутренние проявления	
Проявление состояния	Способы регуляции	Проявление состояния	Способы регуляции
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие интереса к соревнованиям</li> <li>- нет желания участия в соревнованиях</li> <li>- неуверенность в своих силах</li> <li>- изменение обычных взаимоотношений:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>° резкое снижение контактов с окружающими;</li> <li>° малая</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вмешательство тренера</li> <li>- повышение мотивации</li> <li>- мобилизация словесными формулами</li> <li>- создание соревновательной обстановки</li> <li>- интенсивная разминка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение пульса</li> <li>- снижение быстроты двигательной реакции</li> <li>- нарушение оптимального соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе с преобладанием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения</li> <li>- идеомоторная тренировка</li> <li>- предварительная подготовка к выстрелу</li> <li>- ведение дневника</li> </ul>

<p>интенсивность общения, замкнутость; ◦ стремление уединиться - неспособность собраться, мобилизоваться - плохое настроение - безразличие к окружающим - появление белых пятен на лице - редкое дыхание - повышение температуры - явная депрессия, сонливость - унылый, грустный взгляд - малая активность мотивации - низкий уровень притязаний - переоценка возможностей противника - внимание не сконцентрированное - повышенная отвлекаемость - рассеянность - мышечно- двигательные ощущения притуплены - снижена острота зрения - пассивность позы - движения вялые, неэнергичные - закрепощенность - процессы памяти и мышления затруднены</p>		<p>торможения - нет двигательной доминанты - снижение количества адреналина и норадреналина - снижение тонуса и работоспособности скелетных мышц - отсутствует перераспределение кровотока - снижение артериального давления</p>	
--	--	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>- страдальческое выражение лица</li> <li>- снижение амплитуды и скорости движений</li> <li>- нарушение их пространственной точности</li> </ul>			
---	--	--	--

### 3. Недостаточный уровень

<b>Состояние самоуспокоенности</b>			
<b>Проявление состояния</b>	<b>Причины</b>	<b>Средства мобилизации</b>	<b>Способы регуляции</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- излишняя уверенность</li> <li>- излишняя веселость</li> <li>- пренебрежение к товарищам</li> <li>- движения излишне замедлены</li> <li>- отсутствие необходимости внимания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вмешательство тренера</li> <li>- беседа</li> <li>- ведение дневника</li> <li>- ставить перед собой задачи на любых соревнованиях, невзирая на их престиж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нет мобилизации</li> <li>- все процессы заторможены</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение мотивации</li> <li>- самоприказ</li> </ul>

#### 2.3.2. Контроль над уровнем физической подготовленности

Физическая подготовленность – база, на основе которой строятся другие виды подготовки. От уровня развития таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, во многом зависит успех подготовки стрелка, поэтому тренер должен постоянно осуществлять контроль над ходом общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СПФ).

Уровень развития специальных физических качеств у стрелка (статическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень», быстрота реагирования на появляющуюся мишень и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов. Некоторые из этих тестов позволяют получить информацию сразу по нескольким качествам. Рассмотрим некоторые упражнения-тесты.

1. Стрелку дается задание – в позе изготовки удерживать оружие (на стволе закреплен щуп) в отверстие тренометра в течение 10-30 секунд, в зависимости от квалификации, периода и этапа подготовки. Регистрируется количество касаний за установленный промежуток времени. Сравнивая между собой полученные данные, можно определить степень выносливости стрелка, устойчивость оружия в начале и конце занятий.

2. Стрелку предлагается удержать оружие в неподвижности – в позе изготовки без прицеливания и с прицеливанием от 1 до 10 минут до момента появления колебаний оружия в зависимости от квалификации стрелка. Регистрируется время фактического удержания оружия.

Важным физическим качеством для стрелка является координация. Для проведения контроля над координацией движений рекомендуется следующий методический прием.

На винтовке укрепляют проволоку так, чтобы она проходила через конец мушки и была длиннее ствола на 10 см. в положении «стоя», «с колена», с расстояния (от кончика проволоки до мишени) 60 см. стрелок старается удержать конец проволоки в точке (районе) прицеливания. По мере повышения тренированности точку прицеливания следует уменьшать.

### **2.3.3. Контроль над уровнем технической подготовленности**

Уровень технической подготовленности определяется с помощью специальных упражнений-тестов:

1. Стрельба на кучность. Чем выше кучность, тем лучше уровень технической подготовленности.

2. Стрельба на результат с помощью выявления времени, затрачиваемого на каждый выстрел. По всей вероятности данная методика может быть использована в тех упражнениях, в которых нет строгого ограничения времени на каждый выстрел или серию выстрелов. Стрелки с высокой стабильностью времени на выстрел показывают высокие результаты стрельбы и наоборот, стрелки с недостаточно стабильным временем выстрела могут достигать высоких результатов в отдельных соревнованиях, но не способны сохранить хорошую спортивную форму в течение всего сезона.

К особенностям контроля над технической подготовленностью стрелка следует отнести трудности, связанные с выявлением ошибок, которые не заметны при визуальном наблюдении. Поэтому тренеру также необходимо чаще использовать метод срочной информации в качестве контроля.

К методам помогающим определить уровень технической подготовленности, можно отнести сопоставление «отметки» выстрела с фактическим попаданием в мишень. Известно, что чем меньше разница между отметкой и фактическим выстрелом, тем выше уровень технической подготовленности стрелка. Стрелку дается задание выполнить тестовое упражнение из 30 выстрелов. После каждого очередного выстрела в своем дневнике спортсмен делает «отметку» и, только после этого посмотрев в трубу, определяет фактическое расположение пробоины в мишени. Далее по удаленности фактических и отмеченных выстрелов стрелком строится усредненные интегральные ломаные линии распределения вероятности отклонения. По оси абсцисс – отклонения между отклонения между фактическими и отмеченными выстрелами, а по оси ординат –

наличие отклонений. Чем круче наклон кривой, тем точнее стрелок отмечает свои выстрелы, а значит и делает меньше ошибок. С помощью таких кривых линий можно судить об уровне технической подготовленности стрелковых различной квалификации на разных этапах подготовки, а также прогнозировать результаты выступлений на соревнованиях.

#### **2.3.4. Контроль над уровнем тактической подготовленности**

Данный контроль может осуществляться с помощью учета времени, затраченного стрелком на серию выстрелов в одном из положений или упражнения, а также по количеству вскидок. Анализ выбора темпа и ритма стрельбы в зависимости от субъективных и объективных условий, принятия стрелком правильного решения по изменению своих действий, характер пауз отдыха, также помогают тренеру контролировать степень тактической подготовленности.

К числу тестов, с помощью которых определяется мастерство стрелка на различных этапах подготовки, можно отнести центральность стрельбы (М.Б. Зыков). Данный показатель более стабилен, чем просто результат.

Центральность стрельбы является показателем кучности выстрела относительно центра мишени и характеризует тренированность стрелка на данный период подготовки.

В качестве упражнения-теста можно применить следующее. Тренер дает задание при неблагоприятных условиях (плохая освещенность мишеней, неисправность установки и др.) за ограниченное время – выполнить определенное количество выстрелов. Тактическое мастерство тренер оценивает, наблюдая за действиями и поведением стрелка, а также следит за качеством выполнения задания. Тактическое мастерство можно проверять в условиях тренировок, при которых тренер неожиданно усложняет свое задание и смотрит за характером решений принимаемых стрелком.

**Уровень технической подготовленности  
упражнение МВ-6**

№ п/п	Показатели	Норматив			Динамика изменений							
		Лежа	Стоя	Колено								
1.	Стабильность временных параметров выстрела: - время принятия изготовки											
	- время прицеливания и обработки спуска											
	- стабильность интервалов между выстрелами											
2.	Качество выполнение технических приемов											
3.	Время, затраченное на пробные выстрелы, и их количество											
4.	Совпадение отметки выстрела с фактическим попаданием (разность)											
5.	Центральность стрельбы											
6.	Динамика смещения СТП											
7.	Отношение количества попаданий в «10» к общему количеству выстрелов (в %): - на тренировках											
	- на контрольных стрельбах											
	- на соревнованиях											
8.	Отношение количества выстрелов к общему числу подъемов: - на тренировках											
	- на контрольных стрельбах											
	- на соревнованиях											
9.	Коэффициент технической готовности											
10.	Лучший результат: - на тренировках											
	- на контрольных стрельбах											
	- на соревнованиях											
11.	Стабильность результатов стрельбы											

### Уровень тактической подготовленности

№ п/п	Показатели	Модель деятельности	Динамика изменений			
1.	Распределение сил на упражнение (серию)					
2.	Умение вести стрельбу в условиях:					
	- ветра					
	- освещения					
	- помещения					
	- лимита времени (финала)					
3.	Стабильность времени на:					
	- выстрел					
	- серию					
	- положение					
4.	Постоянство времени отдыха:					
	- подготовки					
5.	Характер отдыха:					
	- активный					
	- пассивный					
6.	Умение сохранять исходное состояние психических процессов и способность к анализу своих действий					
7.	Помехоустойчивость:					
	- результату					
	- к зрителям					
	- судьям					
	- сопернику					
8.	Умение пользоваться правилами в различных конфликтных ситуациях					