

Коваль О.Г., викладач кафедри фізичного виховання,  
магістрант факультету фізичної культури,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

## ПРОБЛЕМИ ВІДБОРУ В КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ

**Анотація.** Дана стаття присвячена проблемам відбору в кульовій стрільбі серед молоді, яка віддала перевагу здоровому способу життя через культивування спорту і прагнення високих результатів, та питанням комплексної підготовки стрільців-спортсменів.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, кульова стрільба, етапи відбору, методи відбору, критерії відбору.

Зміст спортивної підготовки молоді має бути скерований на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток, формування стійкої зацікавленості до занять спортом, розвиток вольових якостей.

Багато спортивних відділень з кульової стрільби в минулому та велика кількість змагань, які проводились раніше, дали можливість зібрати достатній досвід підготовки стрільців-спортсменів. Це дозволило в останні роки, коли стрілецький спорт переживав не кращі часи, показувати високі результати на міжнародних змаганнях та вдосконалювати спортивну майстерність.

Проаналізувавши сучасний стан кульової стрільби, треба відмітити, що база для підготовки стрільців-спортсменів стає все слабшою та не поповнюється.

Багатьох спортсменів ми починаємо навчати кульовій стрільбі. Але до рівня збірних різних рівнів доходять одиниці. Багато стрільців залишають спорт в районі двадцяти років, тому що конкурувати з дорослими вони не в змозі. Чим це можна пояснити?

Це і організаційні недоліки, і методичні помилки в підготовці молоді, і відсутність методик для відбору спортсменів та їх спортивного вдосконалення. Є ненормальним те, що спортсмени у віці 17-19 років вважаються «старими», і для них немає шкіл та інших форм навчання кульовій стрільбі.

Тому необхідно проводити планову роботу з молоддю, яка може нарощувати спортивні результати незалежно від віку.

При відборі перспективних спортсменів повинні враховуватися ряд показників для отримання комплексних оцінок потенційних можливостей стрільця. *Сучасна система відбору повинна базуватися на врахуванні стану здоров'я, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційних можливостей функціональних систем організму, психічної стійкості, цілеспрямованості, працелюбства, віку.*

Не можна виключати жоден з цих показників – порушується принцип системності.

На сьогодні відбір проходить на особисто практичному досвіді тренера. Але потрібна методика відбору як безперервний процес.

Тому найважливіша умова ефективного відбору – знання вимог до стрільця на всіх етапах навчання. Створення моделі дозволить більш чітко організувати процес спортивного тренування і відбирати перспективних спортсменів.

Етапи відбору в кульовій стрільбі.

*Перший етап (попередній)* – відбір стрільців-початківців, в яких є бажання займатись даним видом спорту та вибір їх спеціалізації (пістолет, гвинтівка).

*Другий етап (проміжний)* – відбір після початкового навчання у вищій групі спортивного вдосконалення.

*Третій етап (заключний)* – відбір спортсменів в збірні команди.

*На першому етапі* комплектуються учбові групи, а потім визначаються спортсмени, здібні до навчання.

При комплектуванні групи діє принцип «придатний непридатний» і для кожного виду стрільби «найбільш придатний». Першою оцінкою придатності є здоров'я (відсутність вроджених та набутих дефектів скелетно-м'язової та серцево-судинної систем, захворювань нервової системи).

Друга оцінка стосується специфічних вимог щодо стрільця, які висуваються йому по зору, кінематичному сприйняттю, швидкості реакції і фізичної підготовленості.

Оцінка зору лікарем.

Оцінка кінематичного сприйняття – це оцінка роботи вказівного пальця на спусковому гачку. Цю перевірку слід проводити, оскільки є люди, в яких спостерігається гальмівні явища при натисканні на спусковий гачок.

Стрільцю необхідні швидкість і точність реакції. При відборі важливо знати природні дані новачків. Якщо реакція добра, то спортсмену краще запропонувати швидкісну стрільбу з пістолета або по мішені «кабан, що біжить». Якщо швидкість дій задовільна, то навчання краще піде на класичних вправах кульової стрільби (МГ, ДГ, АГ).

Методика перевірки реакції – це ступінь швидкості реагування на появу предметів або сигналів.

Фізична підготовленість. Для вправ з гвинтівкою вагою п'ять кілограм і більше повинна бути певна фізична сила та витривалість. До того ж треба не тільки здійснювати різноманітні дії з гвинтівкою, а найголовніше – вони повинні закінчуватись влучним пострілом.

Для перевірки фізичної підготовленості можна рекомендувати такі нормативи:

Вправи	Вік						
	13-14	14-15	15-16	17	18	19	20
Юнаки Біг 30 м з високого старту, с	4,6	4,5	4,3	4,2	4,1	4,1	4,0
Підтягування (хват зверху), к-сть разів	7	8	9	10	12	12	14
Попадання тенісного м'яча в мішень діаметром 75 см з 10 м (12 спроб), к-сть разів	4	5	6	8	9	9	10
Дівчата Біг 30 м з високого старту, с	5,2	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	6	7	7	9	10	10	10
Попадання тенісного м'яча в мішень діаметром 75 см з 10 м (12 спроб), к-сть разів	2	3	4	6	7	7	7

Після комплектації груп проводиться річне навчання і відбір в подальші групи.

При підведенні підсумків за рік необхідно враховувати бажання займатись спортом, вміння поєднувати навчання з тренуваннями, працелюбність, дисциплінованість.

*На другому етапі* основним критерієм відбору є здатність витримувати високі специфічні навантаження і швидкість відновлення після них. Тому найголовніше – функціональні показники організму в поєднанні з показниками росту і стабільності спортивного результату.

Методи відбору на цьому етапі – це короткострокове прогнозування параметрів, складених індивідуально для спортсмена на один-два роки. *Вік, в якому спортсмени досягають високих результатів у стрільбі, неоднаковий:* одні прогресують швидко, інші досягають найвищих результатів у зрілому віці. Тому судити про перспективу стрільця за ступенем освоєння техніки стрільби або

виконання спортивного нормативу в певний час життя не можна. Такі критерії оцінювання ненадійні.

Отже, **критерії відбору**: рівень спортивних досягнень, темп підвищення результатів, їх стабільність. Тому спортивна придатність встановлюється на основі всіх трьох критеріїв.

Завдяки всебічному спостереженню (педагогічному, медичному) спортсмени досягають високих результатів ще на початковій стадії, вдосконалюють розвиток якостей, необхідних стрільцю (окремі елементи пострілу, техніку, тактику, пристосування до умов, до фізичних та психологічних навантажень). В результаті тренування розвивається здатність організму до швидкого відновлення. Тому тренування відбуваються з більшим об'ємом та інтенсивністю.

Стабільність досягнень – це здатність змагатись без провалів. А на це, в свою чергу, впливають високий рівень техніки стрільби на змаганнях, психічна стійкість та фізична витривалість.

Ефективність системи підготовки вимірюється часом. На сьогодні в зв'язку з покращенням оснащення та методики підготовки спортсмена час на досягнення того чи іншого розряду скоротився.

*Третій етап* – завершення відбору – в основному відбувається на змаганнях.

Відбір таких стрільців передбачає прогнозування росту результатів. Вони можливі тільки тоді, коли спортсмен максимально наблизився до вище згаданих якостей.

За два тижні до змагань на контрольних стрільбах спортсмени повинні підтвердити запланований результат. Але при остаточному рішенні треба враховувати умови, в яких проводяться змагання та реакцію спортсменів в цих умовах, вибрати найкраще адаптованого до конкретних умов змагань. Досить важливим є також налаштованість спортсмена та досвід подібних змагань. Отже:

1. Спортивний відбір – це багатоступінчастий багаторічний процес, який охоплює всі етапи спортивної підготовки.

2. У процесі відбору виділяють *три етапи*: попередній, проміжний, заключний.

3. Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання конкретних нормативів, змагання, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

4. Основні критерії відбору: рівень спортивних досягнень, темп підвищення результатів, їх стабільність.

5. На всіх етапах відбору надається комплексна оцінка перспективності стрільця.

#### Список використаних джерел

1. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 26 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – Київ: Олімпійська література, 1995.
3. Кульова стрільба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 1995. – 83 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.

**Annotation.** The article is given sacred to the problems of selection in the bullet firing among young people, which gave advantage the healthy way of life through cultivation of sport and aspiration of high results, and by the question of complex preparation of shooters-sportsmen.

**Key words:** healthy way of life, bullet firing, stages of selection, methods of selection, criteria of selection.