

<https://topwar.ru/161987-v-ssha-razrabotali-neobychnyj-sposob-sotovoj-svjazi-na-pole-boja/>. – Дата доступа: 15.04.2020.

УДК 335.233 (075.8)

Методика тренировки стрелка

Капустинский П. Д.

Научный руководитель Шпока С. В.

Белорусский национальный технический университет

Подготовка обучающего по стрельбе начального уровня преподавания, предполагает понимание основных методических принципов. Данные принципы используются в работе с начинающими стрелками различного возраста. Внимание уделяется последовательной проработке различных двигательных процессов. В рекомендуемых тренировочных модулях новичку не должны ставиться высокие требования, для того что бы будущий стрелок имел стимул развиваться в данном направлении.

Занимаясь, под руководством профессионально обученного тренера, стрелок обращен на успех в профессиональном спорте. Обучающий должен понимать всю ответственность за проведение специальных тренировок с подрастающим поколением. Он управляет долгим, индивидуальным, комплексным процессом, нацеленным на достижение успеха в спорте.

Достижение успеха возможно в том случае, если тренер воспитает у стрелков такое психологическое состояние, в котором стрелки самостоятельно будут желать в свободное время уделить внимание своей подготовке в области, которой считают нужной. Чем сильнее воздействие тренера на цели стрелков – тем яснее они будут в головах. Делая работу, вне тренировок, стрелок уже обречён на успех в достижении своих целей. Психологическое воспитание стрелков может оказать большее воздействие на результат.

Методика обучения максимально сильно влияет на обучение спортсмена. Следует учитывать что методику, особенно специализированную, должен подобрать тренер. Обучающий по стрельбе должен тщательно изучить стрелка. Если тренер не заметит его положительные и отрицательные стороны, то может подобрать методику, которая не будет развивать стрелка.

Следует учесть, что любая методика не является совершенной, так как она подобрана для среднестатистического стрелка. Внося несколько коррективов в данную методику, можно создать тренировку для начинающих спортсменов. Коррективы вносятся после изучения тренером спортсмена. Заметив какие-либо недостатки в ходе тренировок, следует акцентировать на их внимание.

Вне зависимости от методики проведения тренировок, обучающий должен обеспечить безопасность проведения всех элементов тренировки. Исходя из возможных вариантов тренировок, тренер составляет план проведения или содержание тренировки. Тренер обязан создать безопасную обстановку для стрелков.

Систематизация и методика

Перед человеком, решившим отдать себя на подготовку спортсменов, возложена задача по усовершенствованию базовых тренировок в продуманную, систематизированную, направленную на обучение спортсменов и достижение возложенных целей тренировку. Любая тренировка включает в себя: психологическую и физиологическую подготовку. Задачей данных видов подготовки является развитие основных (сила, скорость, выносливость, координация), специальных и ментальных навыков.

Специализированная подготовка предполагает: последующее развитие техники до точно отработанных, упорядоченных действий, неизменно выполняя в ходе различных видов тренировок и соревнований. Выполнение этих элементов подтверждает развитие результативности.

Тренер, заметив недостатки в основах стрельбы у новичка, создает план содержания тренировок. План должен быть построен таким образом, что бы размять стрелка, дать ему начальные навыки стрельбы. Недостатки, на которые было обращено внимание тренером, должны быть указаны. Указание недостатков важный момент в обучение спортсменов. Упущение недостатков в конечном итоге скажется на результатах стрельбы.

Тренером создается содержание и последовательность тренировочных модулей. При правильном выборе, они максимально эффективно дополняют друг друга. В первую очередь это затрагивает чередование тренировок. Содержание тренировочного модуля устанавливается так, что бы в ходе всей тренировки не было противоречий между элементами, а наоборот, последовательно их дополняло. То есть в одном тренировочном модуле не должно быть большое количество технических элементов.

Тренировка искусной деятельности
«Холостая» тренировка
Стрельба по белой мишени
Отработка фаз стрельбы
без наблюдения,
с наблюдением
Тренировка ритма выстрела
Стрельба для отработки техники
Мысленная проработка,
Тренировка ритма стрельбы

Тренировка эффективности
Поэтапные программы
Тренировка заданных параметров
Стрелковые игры
Соревновательная тренировка
Тренировка начальных фаз
Тренировка конечных фаз
Стрельба сериями
Контрольное соревнование

Выделяют несколько методов специализированной тренировки

1. Тренировка искусной деятельности
2. Тренировка эффективности
3. Соревновательные тренировки

Ознакомившись с таблицами можно понять о структуре и содержании этих видов тренировки.

Тренировка техники

Создание предпосылок.

Следует учитывать то, что основное внимание на обучение спортсменов не следует уделять технике прицельной стрельбе (стрельбы с использованием боеприпасов). Наряду с прицельной стрельбой следует обращать внимание на формирование физических показателей. К примеру, в стрелковой дисциплине одним из основных факторов результативности является сила удержания в течение длительного времени оружия.

Для усовершенствования удержания существуют различные виды тренировок.

Тренировка удержания: Задержка оружия (возможно использование бутылки или любого другого похожего предмета) на вытянутой руке на определенное время с интервалом в 1 минуту (в зависимости от возраста и физической выносливости обучаемого). Продолжительность зависит содержания тренировки (Среднее время тренировки составляет 10–20 минут в день).

Тренировка координации: Данная тренировка осуществляется с использованием оружия. Стрелок плавно, не торопясь повторяет линию образца для тренировки координации движения. В ходе данной тренировки стрелок развивает физические качества для развития координации движения и концентрирует внимание, что скажется на дельнейших показателях стрельбы.

Содержание	Длительность/основной элемент	Количество повторений
Удержание на вытянутой руке оружия	45 сек.	4 раза
Удержание на вытянутой руке оружия	20 сек.	2 раза
Стрельба по белой мишени	Концентрация на дыхании и прицеле	4 подхода
Стрельба по белой мишени	Концентрация на дыхании, прицеле и спуске	5 подходов
Стрельба по мишени с яблоком	Концентрация на дыхании, прицеливания	4 подхода
Стрельба по мишени с яблоком	Концентрация на дыхании, прицеливания и спуске	5 подходов
Стрельба по мишени с яблоком	Общая концентрация, ритм выстрела	7 подходов

Важно не «что», а «как». Тренировка включает в себя отработку все элементов стрельбы с принятия изготовления стрельбы и заканчивая общей координацией. Тренировка доведёт до автоматизма движения произведения выстрела. Предварительно такая тренировка не даёт результатов, но впоследствии, при согласованности отработанной её изготовления, хороший результат стрельбы достигаются автоматически.

В ходе обучения техники в основном внимание уделяют выполнению базового технического элемента. Ниже указаны основные методы тренировки техники.

«Холостая» тренировка. В процессе тренировки происходит отработки всех элементов без прицельной стрельбы. Тренировка начинается с взятия в руки оружия и до момента его удержания как при стрельбе.

Впоследствии ряда тренировок происходит улучшение координации и физического развития, но также тренировка преследует ряд других целей. Данная тренировка создана для последующей выработки автоматического принятия положения для стрельбы, а также для физической и психологической подготовки. Тренировка формирует регуляционные процессы в нервной системе и в мышцах. Вследствие чего подготавливаются к предстоящим задачам путем симуляции процесса.

Программа холостой тренировки с пистолетом

Стрельба по белой мишени

Стрельба по мишени позволяет отработать все технические элементы. Стрелок, прицеливаясь, выбирает оптимальное положение мушки в прорези прицельной рамки, что заставляет его концентрироваться. Данный ме-

тод позволяет отработать технику спуска, а точнее неизменность изображения цели.

Мишени для отработки техники. Чаще всего используется начинающими стрелками для того что бы отработать отдельные элементы стрельбы.

Стрельба по мишени с яблоком без трубы. Метод позволяет отработать все элементы стрельбы и полностью сосредоточиться на их выполнении, не стремясь набирать очки. Но при этом исключен анализ результатов, так как стрелок не контролирует точность попаданий.

Стрельба по мишени с яблоком с трубой. Метод позволяет отработать все элементы стрельбы, а также сделать анализ технических элементов стрельбы в совокупности с точностью попадания. Зачастую стрелки, имеющие определённый опыт стрельбы, могут делать оценку своей техники самостоятельно.

Также немало важным методом может быть отработка ритма выстрела и фаз стрельбы. Второй метод соответственно предназначен для отработки отдельных фаз стрельбы. Метод отработки ритма выстрела предназначен тренировку и отработку правильного выполнения всех действий между выстрелами. Данный метод создан для того что бы стрелок обучался отдыху между выстрелами (отдых глаз от прицеливания, получение нужной порции кислорода для тела).

Анализ отклонения в процессе стрельбы. Отклонением является разность между меткой прицела при удержании и истиной точкой попадания пули. Сравнение этих данных может осуществляться двумя вариантами: после каждого выстрела, после сессии выстрелов. Зачастую более опытный спортсмен имеет меньшее отклонение, чем новичок. Также опытный спортсмен быстрее и правильнее анализирует отклонение, тем самым он более тщательно оценивает влияние ошибок на стрельбу, возникающих при прицеливании, стрельбе. Анализ позволяет выявить сильные и слабые стороны прицеливания и спуска.

Для того что бы анализ был информативным желательно сделать не менее 30 выстрелов. В таком случае анализ будет информативный.

Для того что бы улучшить концентрацию стрелка можно использовать мысленную отработку стрельбы, холостую и прицельную. Последовательная отработка данных видов стрельб позволит развить мысленное представление и создаст видимость оптимального выстрела для стрелка.

Плюсами данного метода является: экономия боеприпасов, создание условий для воспитания в спортсмене физической выносливости, улучшает концентрацию.

Очень часто, тренера не понимают влияния своего обучения. Им кажется, что основная часть важности тренировок возложена на стрелка. И тренера осознавая эту ложную информацию, недорабатывают до долж-

ного уровня. Если стрелок обращает внимание на эту недоработку со стороны тренера, то сам начинает недорабатывать.

Основной задачей тренера является раскрытие потенциала стрелка. Чем раньше тренер покажет потенциал обучающего и чем раньше он его увидит, тем быстрее этот потенциал раскроется в показателях стрельбы. Стрелок вскоре сам начнет улучшать свои показатели ведения стрельбы.

УДК 385.81

Организация партизанского движения на оккупированной территории Беларуси

Ковригин И. А.

Научный руководитель Савик С. А., кандидат исторических наук, доцент
Белорусский национальный технический университет

1 июля 1941 г. Директиву № 2 «По развертыванию партизанской войны в тылу врага» принял ЦК Компартии Белоруссии. В ней предписывалось создавать партизанские отряды, вести ожесточенную борьбу с врагом до полного его уничтожения.

Партизанское движение в Беларуси прошло три основных этапа: от определения организационно-боевой структуры, определения форм и методов борьбы до оперативно-тактического взаимодействия с частями и соединениями Красной Армии при освобождении территории республики от врага.

Ядром партизанских отрядов являлись партийные, советские, хозяйственные работники, активисты городов и сел, военнослужащие, которые оказались в окружении в первые дни войны.

С начала оккупации в республике стали формироваться диверсионные группы и отряды для действий в тылу врага. Для обучения будущих партизан по просьбе ЦК КП(б)Б военное командование выделило военных специалистов, имеющих опыт ведения партизанской войны. Один из первых партизанских отрядов был организован на пятый день войны по решению Пинского обкома партии из партийных, советских и комсомольских работников города Пинска. Возглавлял отряд работник обкома партии, участник партизанского движения в Западной Беларуси В. З. Корж.

Важную страницу в героическую летопись народной войны вписал Сурожский партизанский отряд Витебской области, которым командовал директор фабрики М. Ф. Шмырев, любовно прозванный в отряде «батькой Минаем». Уже в сентябре 1941 г. в отряде было свыше 100 человек.

Организованность и стойкость продемонстрировали бойцы отряда «Красный Октябрь», действовавшего на Полесье. Первым командиром