

**Шиленок Вероника Викторовна****Shilenok Veronika Viktorovna**

старший преподаватель Московского педагогического государственного университета

Senior Lecturer,  
Moscow Pedagogical State University**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ «СТРЕЛОК – ОРУЖИЕ – МИШЕНЬ» У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ-ПУЛЕВИКОВ 13–15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА****METHODICAL ASPECTS OF DEVELOPING STABILITY OF 13–15-YEAR OLD YOUNG RIFLE AND PISTOL SHOOTING ATHLETES IN THE SYSTEM “SHOOTER – GUN – TARGET” TAKING INTO ACCOUNT THE TEMPERAMENT****Аннотация:**

В статье рассмотрено влияние темпераментальных особенностей на динамику количества ошибок, допускаемых юными стрелками-пулевиками 13–15 лет сверх допустимых педагогических требований с учетом спортивных разрядов в упражнении ПП-2 (40 выстрелов из пневматического пистолета, дистанция 10 м) на выборке 90 спортсменов специализации «пистолет». Выявленные проблемные зоны сохранения устойчивости в системе «стрелок – оружие – мишень» обусловили разработку содержания педагогических требований к пороговым значениям допустимых ошибок при исполнении серии из 10 выстрелов юными стрелками-пулевиками с учетом их спортивной квалификации. В статье представлены характеристики результативности соревновательной деятельности, проявляемой устойчивости в системе «стрелок – оружие – мишень» и выполненных требований к спортивным разрядам стрелками-пулевиками с учетом их темперамента: 54,4 % данной выборки – флегматики с наивысшими показателями разрядности, 31,7 % – сангвиники, 13,9 % – холерики. Наибольшее количество ошибок, по мнению юных стрелков-пулевиков ( $n = 90$ ) и тренеров-практиков ( $n = 10$ ), вызвано: поспешностью, спонтанностью начала действия, резкостью нажатия на спусковой крючок, невнимательностью к технике выполнения выстрела. В большей степени такие ошибки допускают спортсмены-холерики: на 40 выстрелов – 9,39 выстрела; в меньшей степени сангвиники – 4,99 и флегматики – 4,96. Полученные данные позволяют выявить особенности влияния различных типов темперамента на устойчивость в системе «стрелок – оружие – мишень», на возникновение ошибок при выполнении соревновательного упражнения и скорректировать программу спортивной подготовки. Охарактеризованы ключевые трудности психологической адаптации юных стрелков к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов и представлено содержание смысловых единиц психологических установок и мыслеобразов, обеспечивающих совершенствование поведения на тренировке и в соревновательной обстановке.

**Ключевые слова:**

юные стрелки, темпераментальные особенности, устойчивость, трудности психологической адаптации, содержание установок.

**Summary:**

The study considers the influence of temperament peculiarities on the dynamics of the number of mistakes made by young rifle and pistol shooting athletes aged 13–15 years in excess of permissible pedagogical requirements taking into account sports categories in PP-2 exercise (40 shots with an air pistol at a distance of 10 meters) through the example of a sample group of 90 pistol athletes. The identified problem areas of maintaining stability in the “shooter – gun – target” system led to the development of the content of pedagogical requirements for threshold values of permissible mistakes made by young rifle and pistol shooting athletes when executing a series of 10 shots taking into account their sports qualifications. The study provides specifics of competitive activity performance, the stability shown in the “shooter – gun – target” system, as well as the requirements which should be met by rifle and pistol shooting athletes to be qualified for a certain sports rank taking into account their type of temperament: 54.4% of the sample group are phlegmatic people with the highest sports ranks, 31.7 % are sanguine people and 13.9 % are choleric ones. The largest number of mistakes, according to young rifle and pistol shooting athletes ( $n = 90$ ) and coaches ( $n = 10$ ), was caused by the following: hastiness, spontaneity of the onset of action, sudden movement when pulling the trigger, inattentiveness to the technique of executing a shot. To a greater extent, such mistakes are made by choleric athletes, i.e. 9.39 mistakes out of 40 shots, to a lesser extent – by athletes of sanguine (4.99) and phlegmatic (4.96) types respectively. The data obtained make it possible to identify specific aspects of influence of various types of temperament on stability in the “shooter – gun – target” system, as well as on the occurrence of mistakes when performing a competitive exercise and thus allow to improve and adjust a sports training program. The study describes the key problems during psychological adaptation of young shooting athletes to the execution of a series of 10, 20, 40 and 60 shots, and the content of semantic units of psychological attitudes and mental images that improve behavior during trainings as well as in a competitive environment.

**Keywords:**

young shooters, temperament peculiarities, stability, problems during psychologic adaptation, content of attitudes.

Пулевая стрельба – сложнокордиационный вид спорта, сопряженный с большим психологическим напряжением, вызванным монотонностью выполняемых действий (многократное повторение тренировочного упражнения с ориентацией на технически правильное выполнение выстрела на фоне шума болельщиков и отсутствия предсоревновательного этапа вработывания).

Поэтому актуальным является поиск резервов спортивного совершенствования юных стрелков-пулевиков, который, с нашей точки зрения, состоит в определении характера отрицательного влияния особенностей темперамента спортсменов на результативность стрельбы и в характеристике способов психологической адаптации к трудностям пролонгированной во времени, напряженной спортивной деятельности. Ю.И. Хорошилова в своем исследовании отмечает, что «каждый вид спорта предъявляет к психике человека... определенные требования» [1, с. 406], а также фрагментарно описывает качества, присущие спортсменам в различных видах спорта, в том числе в пулевой стрельбе [2, с. 407]. Исследования Н.А. Павленко демонстрируют закономерность влияния темпераментальных особенностей на выбор вида спортивной деятельности [3, с. 156]. В работе Т.П. Афиногенова [4, с. 158] даны рекомендации к вариантам интеграции подходов при работе со стрелками различных типов темперамента. Влияние темпераментальных особенностей на работоспособность и результативность в сериях целостного соревновательного упражнения подтверждает выявленный Г.А. Кузьменко, Т.Н. Луговских, С.В. Бальзовской факт волнообразного повышения и понижения интеллектуальной работоспособности юных спортсменов в результате выполняемой соревновательной деятельности [5, с. 169]. М.А. Кузьмин отмечает, что темпераментально обусловленные «личностные качества выполняют роль ведущего регулятора адаптации» [6, с. 108] спортсмена к деятельности.

Цель нашего исследования заключается в выявлении методических особенностей воспитания устойчивости в системе «стрелок – оружие – мишень» у юных стрелков-пулевиков 13–15 лет с учетом темперамента. В соответствии с целью решаются следующие задачи: на основе учета темпераментальных особенностей определить объем выборки, соответствующий типам темперамента; разработать содержание педагогических требований к пороговым значениям допустимых ошибок при выполнении серии из 10 выстрелов юными стрелками-пулевиками 13–15 лет специализации «пистолет» с учетом спортивной квалификации; охарактеризовать средний показатель разрядности юных стрелков-пулевиков с учетом темперамента; провести анализ динамики результативности соревновательной деятельности в упражнении из 40 выстрелов с учетом совершенных ошибок сверх допустимых педагогических требований; выявить ключевые трудности психологической адаптации юных стрелков к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов; разработать содержание смысловых единиц психологических установок и мыслеобразов, обеспечивающих совершенствование поведения на тренировке.

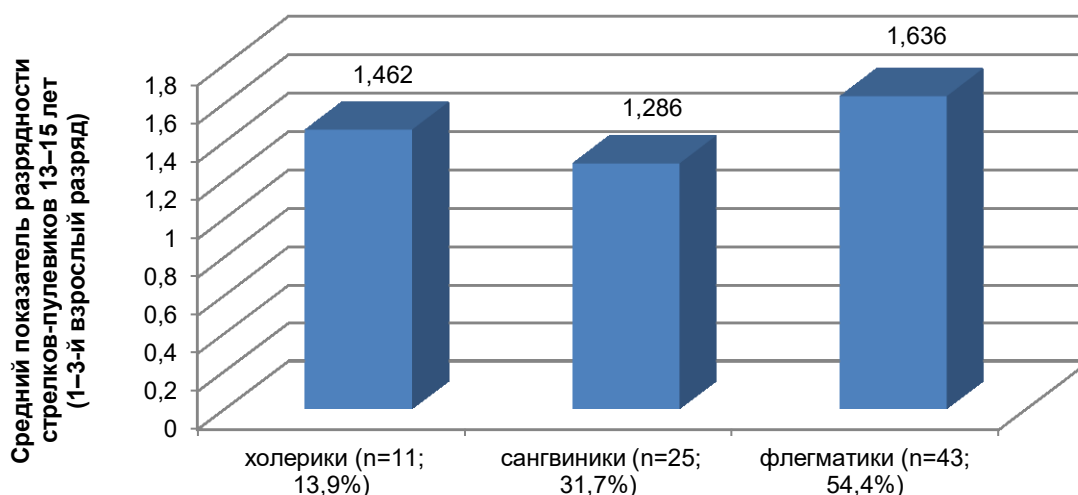
Эксперимент проводился на базе СШОР-9 «Шаболовка» Москомспорта на контингенте юных стрелков-пулевиков 13–15 лет (n = 90, 1–3-й разряд) учебно-тренировочной группы (специализация «пистолет») в период с 2013 по 2016 г. Применялись следующие методы исследования: анкетирование (анализ ощущений при исполнении серий выстрелов, сопутствующих им трудностей психологической адаптации к деятельности); тестирование преимущественной отнесенности к типу темперамента (тест «Круг Айзенка»); сравнительно-сопоставительный анализ динамики результативности соревновательной деятельности (40 выстрелов); методы описательной статистики.

Дифференциация стрелков по темпераментальной отнесенности по подгруппам осуществлялась на основе применения теста «Круг Айзенка» (рис. 1). Выявлено, что:

– 54,4 % выборки – флегматики с наивысшим показателем разрядности; спортсмены этой группы отличаются увлеченностью процессом стрельбы, без отрицания достижения запланированного результата в кратчайшие сроки, устойчивостью психики к спокойной монотонной работе, при этом они способны через упорный многолетний труд добиваться высокой результативности;

– 31,7 % выборки – сангвиники, их показатели разрядности ниже, чем у флегматиков и холериков, несмотря на то что, имея изначально сильный психотип, ориентированы на успех; задержка на пути к стабильному росту результативности разочаровывает стрелка-сангвиника, как следствие – он ищет реализации в другой деятельности; ждать, упорно, много и монотонно работать сложно для этого типа спортсменов; общительные от природы, они стремятся к деятельностно-результативным видам спорта и при потере прироста результативности теряют интерес к стрельбе и уходят в другой вид деятельности;

– наименьший процент в выборке занимают холерики (13,9 %); стрелки этой темпераментальной подгруппы отличаются склонностью к резким перепадам настроения, порывистостью, высоким уровнем психической активности; вовлекаясь в стрельбу всецело, энергично, они способны добиваться высоких результатов в кратчайшие сроки; вместе с тем они тяжело и эмоционально остро переживают неудачи, из-за чего склонны бросать избранный вид спорта.



**Общая характеристика выборки (n = 79) с учетом преимущественной отнесенности юных стрелков-пулевиков 13–15 лет к типам темперамента**

**Рисунок 1 – Средний показатель разрядности среди юных стрелков-пулевиков 13–15 лет (1–3-й взрослый разряд)**

Предваряющий исследование анализ научно-методической литературы по критериям оценки результативности деятельности юных стрелков-пулевиков не выявил проведенных ранее исследований и соответствующих рекомендаций по данной проблематике. В связи с этим для адекватной оценки результативности тренировочной и соревновательной деятельности была разработана шкала педагогических требований к пороговым значениям допустимых ошибок при исполнении серии выстрелов юными стрелками-пулевиками 13–15 лет с учетом спортивной квалификации (табл. 1). Анализ результативности юных стрелков-пулевиков различных темпераментальных групп в 4 сериях по 10 выстрелов в каждой позволил выявить особенности работоспособности спортсменов (табл. 2). Количество и порядок возникновения ошибок, допускаемых юными стрелками-пулевиками в упражнении ПП-2 (максимальное время выполнения: 60 минут), позволяет увидеть характер стрельбы, присущий стрелкам различных темпераментальных групп (рис. 2).

**Таблица 1 – Педагогические требования к пороговым значениям допустимых ошибок при исполнении серии из 10 выстрелов стрелками-пулевиками 13–15 лет (специализация «пистолет») с учетом спортивной квалификации**

Разряд	Допустимое количество ошибок (или попаданий в стрелковую зону определенного достоинства) на 10 выстрелов		
	«8»	«7»	«6» и меньше
1-й	1	0	0
2-й	2	0	0
3-й	4	2	0
4-й (юношеский)	5	4	0

Динамика возникновения случайных выстрелов показала, что наибольшее их количество вызвано поспешностью, спонтанностью начала действия, резкостью нажатия на спусковой крючок, невнимательностью к технике выполнения выстрела.

В большей степени такие ошибки допускали спортсмены-холерики: на 40 выстрелов – 9,39 ошибок сверх допустимых на четыре серии. В меньшей степени – сангвиники (4,99) и флегматики (4,96). Анализ динамики ошибочных выстрелов от серии к серии позволяет констатировать у сангвиников их увеличение. У флегматиков – повышенное количество случайных выстрелов в 1-й серии по причине более длительного вработывания в процесс стрельбы, стабилизация и уменьшение ошибок во 2–3-й сериях и незначительное повышение количества случайных выстрелов на фоне утомления в 4-й серии.

Характер стрельбы холериков характеризует противоборство стрелка «с самим собой». Потеря концентрации при ошибке обуславливает потребность активно «перекрыть» ее центральными попаданиями – на одну ошибку выявлено 1 попадание «в десятку». Теряя концентрацию на технике

выжима спускового крючка и мобилизационную готовность к выстрелу, холерики вновь совершают ошибку и стремятся «закрыть» ее. В связи с этим динамика стрельбы спортсменов-холериков более амплитудна, относительная стабилизация ее наблюдается в 3-й серии, но максимальное падение показателей из-за усталости и рассеянности внимания наблюдается в 4-й серии.

**Таблица 2 – Динамика результативности стрельбы стрелков-пулевиков 13–15 лет (n = 90) в исполнении стрелковых серий с учетом темпераментальных особенностей**

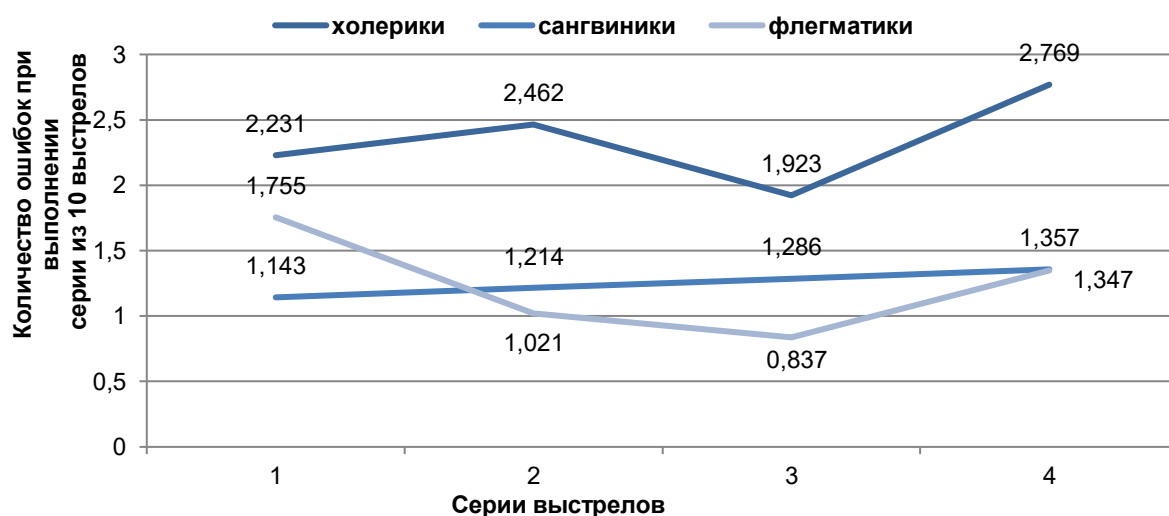
Серии выстрелов	Показатели результативности	Динамика результативности стрельбы с учетом преимущественного типа темперамента		
		холерики	сангвиники	флегматики
1-я	ССО в10в ± б	86,0 ± 4,6	86,0 ± 3,0	86,0 ± 4,3
	СКДО СН ± б	2,2 ± 0,8	1,1 ± 0,9	1,8 ± 1,3
2-я	ССО в10в ± б	84,3 ± 5,3	83,4 ± 4,0	87,3 ± 4,5
	СКДО СН ± б	2,5 ± 1,8	1,2 ± 1,1	1,02 ± 1,2
3-я	ССО в10в ± б	85,2 ± 6,3	85,2 ± 4,11	88,1 ± 3,8
	СКДО СН ± б	1,9 ± 1,9	1,3 ± 1,8	0,8 ± 1,2
4-я	ССО в10в ± б	82,9 ± 3,3	82,9 ± 5,6	87,4 ± 4,0
	СКДО СН ± б	2,8 ± 1,4	1,4 ± 1,6	1,4 ± 1,5

**Зоны локализации педагогического контроля с учетом динамики среднего количества допущенных ошибок свыше установленного норматива**

*Примечание.* ССО в10в – средняя сумма очков, набранная в 10 выстрелах; СКДО СН – среднее количество допущенных ошибок сверх допустимого норматива.

Наиболее стабильная результативность стрельбы выявлена у сангвиников, количество случайных ошибок увеличивается от серии к серии по мере утомления и нарастания раздражения, вызванного монотонностью однообразных двигательных действий. Во время квалификационных стрельб сангвиники показывают схожую манеру стрельбы с холериками: совершают ошибку, стараются ее перекрыть хорошим выстрелом, стреляют ровно, потом опять ошибка и т. д.



**Рисунок 2 – Динамика количества ошибок, допускаемых стрелками-пулевиками 13–15 лет сверх допустимых педагогических требований с учетом спортивных разрядов в упражнении ПП-2 (максимальное время выполнения: 60 минут)**

Выявленные ключевые трудности психологической адаптации юного стрелка к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов позволили сформулировать психологические установки и мыслеобразы, обеспечивающие совершенствование поведения на тренировке и в соревновательной обстановке (табл. 3).

**Таблица 3 – Методические особенности воспитания устойчивости в системе «стрелок – оружие – мишень» у юных спортсменов с учетом темперамента и трудностей психологической адаптации к деятельности**

ПТТ	Ключевые трудности психологической адаптации юного стрелка к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов	Психологические установки и мыслеобразы, обеспечивающие совершенствование поведения на тренировке
Холерик	Нервирует длительное удержание изготки при стрельбе в сериях из 20–60 выстрелов, нарушается устойчивость	«Только многократное повторение двигательного действия приводит к его автоматизации»
	Раздражает тремор при прицеливании и неумение минимизировать колебания кисти	«Фиксация оптимальной изготки позволяет уменьшить колебания при удержании устойчивости в системе СОМ»
	Раздражают шум трибун, комментарии болельщиков об исполнении выстрелов	«Внимание болельщиков показывает вашу значимость как спортсмена»
	Неудачи при реализации выстрелов вызывают гнев и желание бросить спорт	«Не ошибается только тот, кто ничего не делает»; «отрицательный результат – это тоже результат»
Сангвиник	Трудно сохранять концентрацию на технике стрельбы более 10 минут	Включение активного отдыха между подходами позволит снять лишнее напряжение
	Не люблю долго стоять молча и без активного движения	Регулярное обсуждение с тренером выполненных выстрелов позволит своевременно скорректировать технику и темпо-ритмовые характеристики стрельбы
	Устойчивый результат без постоянного роста меня угнетает	Концентрация на реализации поставленных задач, а не на цифровой результативности
	Тренировка ради тренировки мне неинтересна	Мы выбираем цель и постепенно движемся к ее реализации
Флегматик	Не очень справляюсь и переоцениваю значимость первой серии	Соблюдение темпо-ритмовых характеристик выстрела позволит своевременно вратываться в соревновательный режим
	Завышаю требования к технике исполнения первой серии выстрелов, в результате неудовлетворенности своим исполнением многократно «откладываю» выстрел	Даю себе право на ошибку (в рамках разработанных нами педагогических требований к допустимым ошибкам)
	При возникновении необходимости ускориться во время стрельбы не могу быстро адаптироваться	Довожу технику выполнения выстрела до автоматизма, могу выполнять выстрел в различных временных рамках
	Медленно адаптируюсь к смене освещения в открытых тирах	Знаю, как стрелять при разном освещении, смело вношу корректировки и продолжаю стрельбу

*Примечание.* ПТТ – преимущественный тип темперамента.

По результатам исследования могут быть сделаны следующие выводы.

1. Анализ выборки показал, что в учебно-тренировочной группе юных стрелков-пулевиков 13–15 лет специализации «пистолет» в течение 2 лет учебно-тренировочных занятий сохранился следующий контингент спортсменов: 54,4 % – флегматики, 31,7 % – сангвиники, 13,9 % – холерики, 0 % – меланхолики, что характеризует большую конкурентность представленных в иерархии типов темперамента.

2. Разработанные нами педагогические требования к пороговым значениям допустимых ошибок при исполнении серии из 10 выстрелов юными стрелками-пулевиками 13–15 лет специализации «пистолет» с учетом спортивной квалификации позволили создать дополнительную шкалу оценки результативности стрельбы при реализации устойчивости в системе «стрелок – оружие – мишень». На ее основе произошло повышение мотивации и самооценки спортсменов, снижение степени отрицательного влияния случайного выстрела на дальнейшую деятельность, обеспечивающие в сумме факторов стабильность и техничность исполнения выстрелов. Юные стрелки стали меньше отвлекаться на обсчет текущих результатов стрельбы и научились в большей степени концентрировать внимание на выполнении технически правильного выстрела.

3. Анализ динамики результативности стрельбы юных стрелков-пулевиков (n = 90) при исполнении стрелковых серий с учетом темпераментальных особенностей позволил выявить характер стрельбы и особенности восприятия ими ошибочных выстрелов, что позволило охарактеризовать ключевые трудности психологической адаптации юных стрелков к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов и разработать корректирующие установки и мыслеобразы для оптимизации спортивного результата.

4. Анализ ключевых трудностей психологической адаптации юных стрелков к исполнению серий из 10, 20, 40, 60 выстрелов, отражающих устойчивость в системе «стрелок – оружие – мишень», позволил разработать психологические установки и мыслеобразы, обеспечивающие совершенствование поведения юных спортсменов во время стрельбы, и повысить показатели устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень» по данным самооценки.

#### Ссылки:

1. Хорошилова Ю.И., Мифтахов А.Ф. Темперамент и его влияние на спортивную деятельность человека [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : электронный сборник статей по материалам XXXI студенческой международной научно-практической конференции / редкол.: Н.В. Дмитриева, А.Г. Бердникова. Новосибирск, 2015. № 4 (31). С. 402–408. URL: [https://sibac.info/archive/guman/4\(31\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(31).pdf) (дата обращения: 14.11.2019).
2. Там же.
3. Павленко Н.А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. Т. 14, № 5. С. 153–156.
4. Афиногенов Т.П. Влияние темперамента на стрелковую перспективу // Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. 2018. № 4. С. 156–161.
5. Кузьменко Г.А., Луговских Т.Н., Бальзовская С.В. Формирование качества достижений подростков-спортсменов в образовательной деятельности на основе совершенствования показаний интеллектуальной активности // Наука и школа. 2016. № 3. С. 116–123.
6. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 107–111.

#### References:

Afinogenov, TP 2018, 'Influence of Temperament on Career Prospects in Sport Shooting', *Izvestiya Tulsogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 4, pp. 156-161, (in Russian).

Khoroshilova, Yul & Miftakhov, AF 2015, 'Temperament and Its Influence on Human Sporting Activity', in NV Dmitrieva & AG Berdnikova (eds), *Scientific Community of the 21<sup>st</sup> Century Students. Liberal Arts: Collection of Works of the 31<sup>st</sup> International Student Research and Practical Conference*, no. 4 (31), Novosibirsk, pp. 402-408, viewed 14 November 2019, <[https://sibac.info/archive/guman/4\(31\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(31).pdf)>, (in Russian).

Kuzmenko, GA, Lugovskikh, TN & Balzovskaya, SV 2016, 'Developing the Quality of Academic Performance of Adolescent Athletes Based on Improvement of Intellectual Work Results', *Nauka i shkola*, no. 3, pp. 116-123, (in Russian).

Kuzmin, MA 2012, 'Influence of Personal Traits on Sportsmen Adaptation to Competitive Activity in Cyclic and Team Sports', *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 3 (85), pp. 107-111, (in Russian).

Pavlenko, NA 2008, 'Temperament and Passion for Extreme Sports', *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Ser.: Pedagogika, Psikhologiya, Sotsiokinetika*, vol. 14, no. 5, pp. 153-156, (in Russian).

Редактор: Хорева Людмила Николаевна  
Переводчик: Герасимова Валентина Евгеньевна