

УДК 796.92.093.642
ББК 75.729 (2 Рос)

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Голубин А.С., Варенцова И.А.

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»,
i.varencova@narfu.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы комплексного сочетания в одном соревновании двух видов спорта лыжные гонки и стрельбы, эффективное построение тренировочного процесса воспитывает целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает выносливость к длительным напряжениям. Чем совершеннее тренировочные навыки, тем больше они способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки. Весьма важным в стрелковой и комплексной подготовке биатлонистов является последовательное, от простых к сложным, использование специально-подготовительных средств, совершенствующих действие биатлонистов на огневых рубежах. В результате исследования выявлено, что в группах начальной спортивной подготовки результативность составляет от 32 до 41 %, что свидетельствует о слабой стрелковой подготовленности и не достаточном умении совмещать лыжегоночную составляющую биатлонных соревнований и хорошей работой на рубеже. В свою очередь в группе спортивной специализации результативность колеблется в пределах 35-50 %, и только у юношей и девушек 16-17 лет достигает 52-62 %. Скорей всего это можно связать с достаточно высоким уровнем лыжной подготовки, но малой концентрацией успешной работы на рубеже, а также не умением сосредоточиться и настроиться на стрельбу, высокой тревожностью и учет погодных условий.

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовленность, лыжегоночная подготовка.

SMALL PREPAREDNESS OF YOUNG BIATHLONISTS IN THE PROCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Golubin A.S., Varentsova I.A.

FSAEI HE «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov»

i.varencova@narfu.ru

Abstract: the article deals with the issues of complex combination of two sports in one competition-ski racing and shooting, effective construction of the training process brings up commitment, perseverance, determination, courage, self-control, increases endurance to prolonged stress. The better the training skills, the more they are able to resist the confounding factors of the competitive environment. Very important in infantry and comprehensive training of athletes is sequential from simple to complex, using a specially-preparatory tools that improve the action of biathletes at the shooting range. The study revealed that in the groups of initial sports training the effectiveness is from 32 to 41 %, which indicates a weak shooting training and not enough ability to combine the ski-racing component of biathlon competitions and good work at the turn. In turn, in the group of sports specialization performance ranges from 35-50 %, and only in boys and girls 16-17 years reaches 52-62 %. Most likely it can be associated with a fairly high level of ski training, but a

low concentration of successful work at the turn, and not the ability to focus and tune in to the shooting, high anxiety and weather conditions.

Key words: biathlon, shooting preparedness, ski-racing training.

Биатлон является одним из зимних видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, и тем видом, в котором российские спортсмены занимают высокие пьедесталы. В тоже время, биатлон - это вид спорта со многими компонентами, сочетающий разнохарактерные нагрузки. Это и максимальная динамическая нагрузка во время лыжной гонки, и статическое напряжение в момент стрельбы, что предъявляет высокие требования ко всем системам организма [4].

Рост мастерства спортсменов зависит от высокого уровня как лыжегоночной, так и стрелковой подготовки.

Если еще совсем недавно в соревнованиях можно было успешно выступать за счет хорошей лыжной подготовки, то сегодня нельзя победить без снайперской стрельбы на фоне высокой скорости прохождения дистанции [1].

Опыт показывает, что добиваться успехов можно при условии систематической и круглогодичной тренировки. Чаще победителями становятся те спортсмены, у которых навыки стрельбы базируются на хорошей лыжной подготовке, заложенной еще в юношеском возрасте [2].

Для лыжных гонки биатлонистов характерны продолжительная работа переменной интенсивности, для стрельбы спокойствие и концентрация внимания, рациональное напряжение отдельных групп мышц в момент прицеливания и выстрела. Результат выступления биатлониста определяется не только штрафными минутами, начисленными за промахи при стрельбе, но и временном нахождении на огневых рубежах. Выходы на рубежи и стрельбы нарушают ритм и темп гонки, а ношение оружия и боеприпасов усложняет ее [2].

Комплексное сочетание в одном соревновании двух видов спорта лыжные гонки и стрельбы, воспитывает целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает выносливость к длительным напряжениям.

Важность данного вопроса для практики спорта и послужила основанием для выбора данной темы.

Цель исследования: оценить стрелковую подготовленность юных биатлонистов в процессе соревновательной деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс юных биатлонистов в группах начальной подготовки и спортивной специализации.

Предмет исследования: стрелковая подготовка юных биатлонистов.

Исходя из проблемы, цели, объекта и предмета определены следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать результативность стрелковой деятельности в соревновательной практике юных биатлонистов;
2. Оценить стрелковой подготовленность с целью улучшения стрелковой подготовки.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено в период тренировочного и соревновательного процесса в ДЮСШ Дворца спорта «Онега» секция биатлон в течение 2017-2018 учебного года. В исследование приняли участие юные биатлонисты в возрасте от 8 до 17 лет, которые входят в две группы спортивной периодизации – 1 группа (n=11 чел.) находится на этапе начальной подготовки (ГНП) и 2 группа (n=23 чел.) – находится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ГСС).

Тренировочный процесс организован в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта биатлон (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 686) [8].

Участие в соревнованиях согласно утвержденного соревновательного календаря по виду спорта биатлон.

Для оценки соревновательной деятельности (стрелковой составляющей) использовали итоговые протоколы соревнований по биатлону различного уровня

Обработка полученных данных проводилась на ПК с использованием пакета стандартных статистических программ EXCELL – 7.0 для среды Windows. Вычислялись: средняя (M) и ошибка средней (m).

Результаты и обсуждение исследования. Для оценки стрелковой подготовленности юных спортсменов мы воспользовались протоколами контрольных и официальных (отборочных, основных) соревнований по биатлону, как летнему, так и зимнему.

Группа начальной подготовки согласно плану соревновательной деятельности, обязана выступать на 4-8 контрольных соревнованиях, таким образом в анализ попали соревнования на первенство ДЮСШ, города Онеги и внутренние контрольные старты.

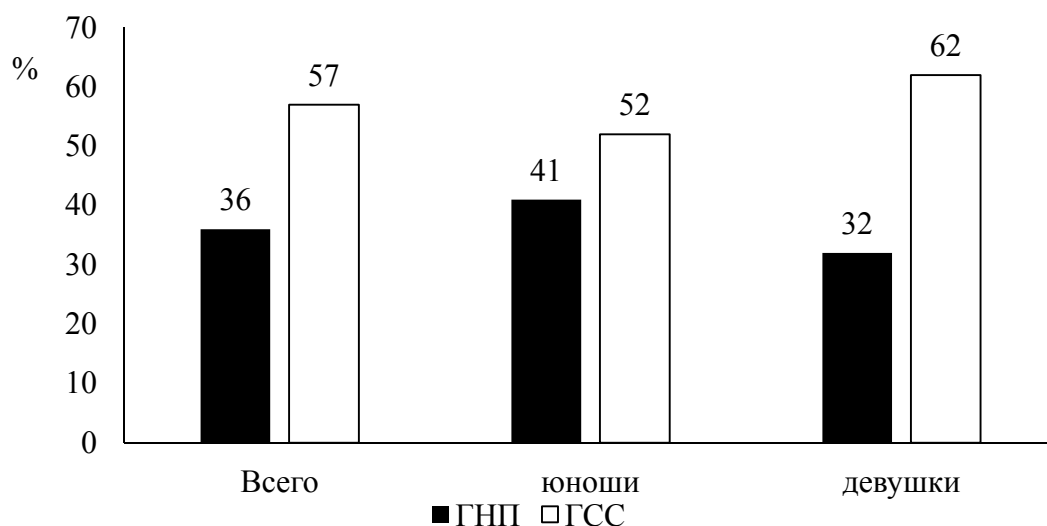


Рис. 1 Результативность стрелковой подготовленности юных биатлонистов по результатам соревновательной деятельности

На начальном этапе стрелковой подготовки юных биатлонистов стоит сложная задача - выработать навык стабильной стрельбы, которая во многом зависит от правильного однообразного принятия изготки к стрельбе, а также выполнения основных элементов техники приклада, прицеливание, задержка дыхания, нажим на спусковой крючок, ритм стрельбы. Для стрельбы применяется пневматическая винтовка весом 3,5-4 кг, которая во время соревнований находится на рубеже, и стрельба лежа производится с использованием специального упора [5]. Однако результативность составляет от 32 до 41 %, что свидетельствует о слабой стрелковой подготовленности и не достаточном умении совмещать лыжегоночную составляющую биатлонных соревнований и хорошей работой на рубеже.

В группе спортивной специализации в анализ попали соревнования городского, областного и межрегионального уровня, в данной группе у юных биатлонистов 12-14 лет стрельба уже ведется из пневматической винтовки весом 4-4,5 кг, а в тренировочном процессе уже начинают применять малокалиберные винтовки 4,5-5 кг. Результативность в данной группе колеблется в пределах 35-50 %, и только у юношей и девушек 16-17 лет достигает 52-62 %. Скорей всего это можно связать с достаточно высоким уровнем лыжной подготовки, но малой концентрацией успешной работы на рубеже, а также не умением сосредоточиться и настроиться на стрельбу, высокой тревожностью и учет погодных условий.

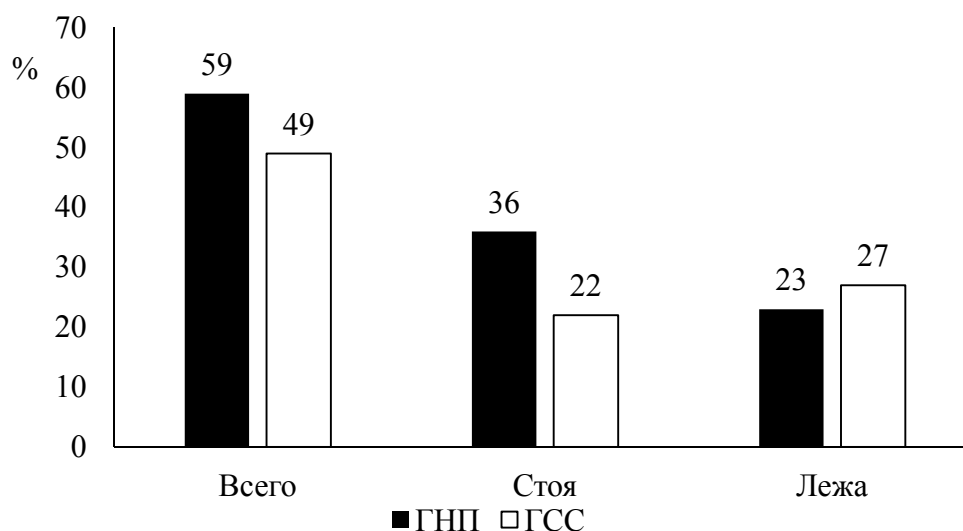


Рис. 2 Процентное соотношение промахов у юношей

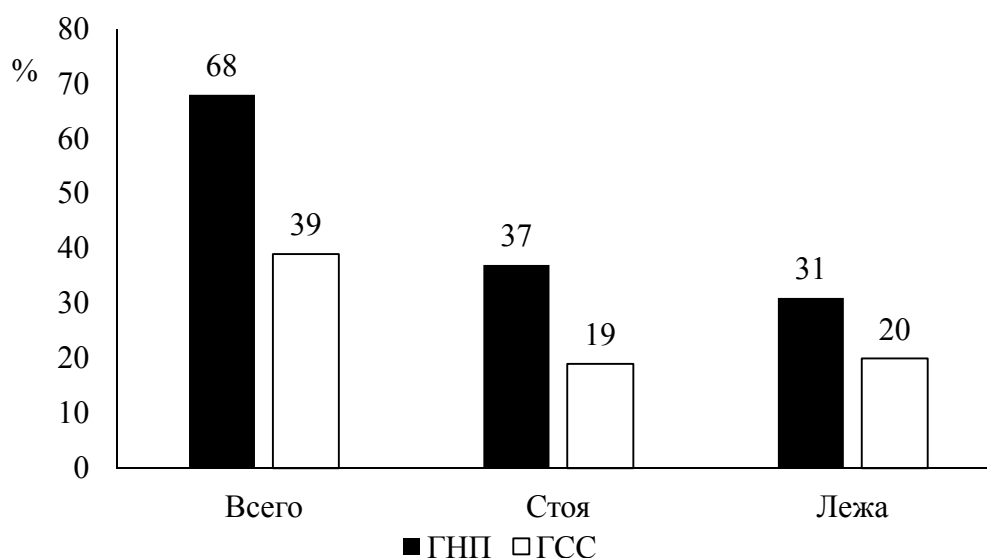


Рис. 3 Процентное соотношение промахов у девушек

Для овладения и закрепления прочного навыка в стрелковой подготовке могут использоваться следующие специальные упражнения:

Тренировка с облегченной пневматической винтовкой используется на первом и втором году обучения, как основное средство стрелковой подготовки, а также в последующем у юношей 12-13 лет для выработки более тонкой дифференциации навыка в стрельбе стоя в подготовительном периоде.

В первом случае пневматическая винтовка позволяет детям правильно выполнять удержание ее в положении стоя, так как малокалиберное оружие значительно тяжелее и

требует специального развития костно-мышечного аппарата, которое достигается после нескольких лет занятий спортом, примерно к 14 - 15 годам.

Во втором случае, т.е. для юношей 12-14 лет, вес винтовки не должен превышать 3,5 - 4 кг., а натяжение спуска должно быть таким же, как на основной винтовке спортсмена. Дистанция для стрельбы из пневматической винтовки обычно 10 - 13 м., мишень ПВ - 8, или механическая установка.

На первых тренировках колебания пневматической винтовки будут значительно больше, чем при стрельбе из МК - 5,6 мм, так как легкую винтовку удержать под черным кругом значительно сложнее. В этот период в работе по удержанию винтовки участвует большая группа мышц / процесс концентрации/, причем постоянно включаются в работу только те группы мышц, которые необходимы для выполнения прицельного выстрела / процесс стабилизации [3]

После 30-40 тренировочных занятий при переходе на малокалиберную винтовку весом 4,5 - 5 кг, результаты в стрельбе стоя должны значительно улучшиться, так как положение винтовки должно быть значительно устойчивее.

Стрельба в биатлоне существенно отличается от спортивной пулевой стрельбы лежа и стоя. Различны в них и экипировка спортсменов и условия стрельбы на огневом рубеже и дистанции стрельбы, но главное различие, конечно, в том, что стрельба ведется сразу после дыхательной системы организма. Немаловажна и необходимость быстро психологически переключаться с одного вида деятельности на другой [7].

Чем совершеннее тренировочные навыки, тем больше они способны сопротивляться сбивающим факторам соревновательной обстановки.

Весьма важным в стрелковой и комплексной подготовке биатлонистов является последовательное, от простых к сложным, использование специально-подготовительных средств, совершенствующих действие биатлонистов на огневых рубежах. К ним относят: подход к рубежу; снятие оружия и принятия изготровки к стрельбе из положений лежа и стоя; прикладка и прицеливание; проведение серии из 5 выстрелов; одевание орудия на плечи и уход с рубежа [6].

Выводы. Специфическая особенность биатлона - это комплексное сочетание в одном соревновании двух, различных по характеру деятельности, упражнений: лыжной гонки и стрельбы, - что делает их взаимосвязанными и взаимозависимыми.

В силу упомянутой специфики биатлон нельзя рассматривать как механическое соединение двух видов спорта (лыжной гонки и стрельбы). Раздельными специальными тренировками в гонках на лыжах и стрельбе можно достичь высоких результатов в каждом из

этих видов спорта, однако при совмещении их в единый соревновательный процесс показать высокий результат в подобных состязаниях спортсмены могут далеко не всегда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аикин. В.А., Михалев В.И. Научные основы тренировочного процесса в биатлоне [Текст] / Аикин. В.А., Михалев В.И // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всероссийской научно-практической конференции; Ответственный редактор: В.А. Аикин. - 2011. - С. 9-18.

2. Астафьев Н.В. Методика контроля за подготовкой юных биатлонистов. Автореф. канд. пед.наук - Омск, 1992 - 19 с.

3. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки/ автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, - 2006. – 38 с.

4. Гибадуллин, И.Г Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов [Текст] / И.Г. Гибадуллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 3. - С 35-37.

5. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов [Текст] / А.П. Кедяров // . – М: 2007. – 163 с.

6. Разуваев А.В., Савчук А.Н. Оптимизация стрелковой подготовки в биатлоне. [Текст] / Разуваев А.В., Савчук А.Н // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2013. Т. 13. № 1. С. 159-164

7. Ромашова Я.С. Качество стрельбы биатлонистов высокой квалификации из положения лежа в зависимости от последовательности выполнения выстрелов по целям биатлонной мишенной установки [Текст] / Я.С. Ромашова // Омский научный вестник. – 2010 - №1 (85) – С. 170-174.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон от 30 августа 2013 г. № 686.