

Именно умело организованное профессиональное взаимодействие выделенных нами компонентов сможет обеспечить традиционность высоких результатов соревновательной деятельности на международной арене и сохранение традиций «Витебской школы бокса».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ

*Н.Т. Станский, Ю.М. Кабанов
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Основы мастерства биатлонистов в стрельбе, закладываются уже в юношеском возрасте, однако нехватка оружия и боеприпасов не способствуют полноценному тренировочному процессу. Как показывает практика, повысить результаты в биатлоне только за счет скорости передвижения на лыжах сейчас крайне затруднительно [1]. Лимитирующими факторами при этом являются: относительно короткая дистанция, резкая смена ритма и характера деятельности, остановки для ведения стрельбы и др. Резерв мастерства, на наш взгляд, следует искать в дальнейшем совершенствовании скорострельности и точности ведения стрельбы. Поэтому в процессе обучения на этапе начальной подготовки и при совершенствовании техники стрельбы очень важно использовать такое специфическое вспомогательное средство как пневматическое оружие [2].

Цель исследования – определение оптимального расстояния для стрельбы, средних величин кучности стрельбы из пневматической винтовки на начальном этапе подготовки биатлонистов.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы «Олимпиец» по зимним видам спорта спортивного клуба профсоюзов. В исследованиях приняли участие 32 биатлониста групп начальной спортивной подготовки. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследований.

Результаты и их обсуждение. Первые занятия с группой лыжников-гонщиков – начинающих биатлонистов были теоретическими. Спортсмены овладевали техникой прицеливания и стрельбой из исходного положения лежа и стоя. Затем начинались тренировочные занятия и соревнования, на которых варьировались разные варианты дистанций ведения стрельбы (от 10 до 25 м с интервалом по 5 мин.). Стрельба проводилась из положения лежа и стоя сериями 4х10 выстрелов.

В процессе эксперимента стрельба проводилась с разной дистанции после нагрузки и в спокойном состоянии. Перед проведением стрельбы спортсмены предварительно пробегали или проходили на лыжах определенную дистанцию несколько раз, причем в конце ее фиксировалась скорость передвижения и частота сердечных сокращений за 10 с. Для стандартизации нагрузки для каждого исследуемого была подобрана такая скорость передвижения в беге и ходьбе на лыжах, при которой частота пульса перед стрельбой составляла 140-150 уд/мин.

Результаты исследований позволили условно определить фазовую структуру подготовки и ведения стрельбы биатлонистом. Сравнивая показатели времени, можно отметить большой диапазон их колебаний в каждой фазе. Например, у квалифицированных биатлонистов длительность фазы с момента подготовки до первого выстрела колеблется в среднем от 10 до 25 с. Подобные колебания имеют место также при анализе ритма стрельбы. Оптимальным следует считать такой

ритм, когда длительность подготовки и производства выстрела равна: при стрельбе лежа – 4-5 с, стрельбе стоя – 6-8 с. Незначительные, но не чрезмерные отклонения от указанных величин возможны, однако выполнение перезарядки и прицеливания быстрее 3с снижает точность стрельбы, поскольку в ограниченное время сложно осуществить тонкую коррекцию прицеливания.

Точность и стабильность стрельбы ухудшаются, если биатлонист прицеливается долго (на выстрел затрачивается 10-15 с). Специальными исследованиями [3] установлено, что оптимальная эффективность зрительного анализатора наблюдается в первые 7–8 с с момента начала прицеливания. Поэтому, высокая точность стрельбы может быть достигнута только при оптимальной скорострельности: лежа - 30-35с, стоя – 35–40 с.

Для формирования у биатлонистов высокой скорострельности нами применялся специальный методический прием, в основе которого лежало формирование «чувства времени» путем сравнения субъективных ощущений с объективными показателями. Формирование навыка ведения быстрой стрельбы путем развития способности ощущать микроинтервалы времени проходит в три этапа. На первом этапе занимающимся только сообщается время ведения стрельбы с учетом основных фаз деятельности, а затем выполняется 7–8 серий стрельбы. Вторым этапом отличается тем, что биатлонист вначале сам указывает время, затраченное на выстрел, а затем тренер сообщает ему фактический показатель. На третьем этапе занимающийся самостоятельно оценивает величину и направление (больше или меньше и на сколько) ошибки, называет ее тренеру. Тренер фиксирует, насколько субъективная оценка величины ошибки отличается от объективных показателей. Если вначале названный прием применяется систематически, то по мере развития способности различать микроинтервалы времени он используется периодически. Развивая способность тонко чувствовать по времени отдельные звенья всей системы подготовки и ведения стрельбы, можно значительно улучшить скорострельность и точность и на этой основе повысить спортивный результат.

Заключение. Результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие рекомендации. Использование пневматического оружия дает возможность заниматься с большой группой спортсменов, при нехватке боевого оружия и стрельбищ. Оптимальным расстоянием для стрельбы из пневматических винтовок модели 311 пулькой «Диаболо» является 15 м, а в эстафетных соревнованиях для начинающих биатлонистов - 10 м.

Размеры мишеней должны подбираться с учетом средней величины кучности стрельбы. Это особенно важно при работе с новичками и подростками. Исходя из показателей средней величины кучности стрельбы, мы предлагаем в качестве оптимального варианта следующие размеры мишеней для биатлонистов различной квалификации: 1) квалифицированные биатлонисты – для стрельбы лежа – 26 мм, для стрельбы стоя – 36 мм; 2) начинающие биатлонисты – лежа – 45 мм, стоя – 60 мм; 3) при проведении эстафет – лежа – 26 мм; стоя – 45 мм.

Исследования, проведенные нами, показали, что при соответствующей функциональной и технической подготовке биатлонист прочно овладевает навыками ведения быстрой стрельбы на начальном этапе подготовки.

Список литературы

1. Булкин, В.А. Комплексный педагогический контроль в подготовке биатлонистов / В.А. Булкин. – М.: ФиС. – 1983. – 13 с.
2. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой / Л.М. Куликов. – М.: ФОН. – 1995г. – 395 с.
3. Корниенко, В.П. Оптимизация тренировки биатлонистов / В.П. Корниенко. – Киев. –1983. – 24 с.