

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Бахтиёр Тухлиевич Инаков

преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта

Гулнара Эргашевна Азамова

Преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается разработка методики тренировки по стрельбе на холостом ходу для молодых биатлонистов. Речь пойдёт о теоретических и методических обоснованиях обучения стрельбе молодых биатлонистов, а также правила безопасности обращения с оружием во время тренировок и методика обучения технике стрельбы. Представлен сравнительный анализ малой готовности юных биатлонистов к холостому ходу.

Ключевые слова: обучения стрельбе, спортивная стрельба, молодых биатлонистов астигматизм и т.д.

ABSTRACT

This article discusses the development of a method of training in shooting at idle for young biathletes. It will focus on the theoretical and methodological foundations of shooting training for young biathletes, as well as safety rules for handling weapons during training and methods of teaching shooting techniques. A comparative analysis of the low readiness of young biathletes to idle is presented.

Keywords: shooting training, sports shooting, young biathletes astigmatism, etc.

ВВЕДЕНИЕ

Стрелковая подготовка биатлониста основывается на общих положениях методики других видов спортивной стрельбы. Однако она имеет свои особенности, а именно, ведение стрельбы после интенсивного бега на лыжах при повышенном артериальном давлении и высоком эмоциональном возбуждении. Поэтому

нужно разработать и научно обосновать новые специфические средства и методы рационализации стрелковой подготовки на этапе первоначального обучения и, что очень важно, разработать и научно обосновать педагогические технологии в процессе формирования умения и навыков стрельбы у юных биатлонистов.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Обучение элементам стрельбы юных биатлонистов необходимо для формирования рациональной техники ведения быстрой и точной стрельбы из положения лёжа и стоя [7].

Цель исследования: разработать и изучить эффективность методики стрелковой подготовки юных биатлонистов с использованием холостого тренажа.

Правила техники безопасности при обращении с оружием во время учебно-тренировочных занятий.

Безопасность при стрельбе обеспечивается высокой дисциплинированностью всех ее участников, точным соблюдением установленных правил и знанием мер безопасности при обращении с оружием.

В каждом тире (и на стрельбище) с учетом его особенностей и местных условий разрабатывается инструкция по мерам безопасности и взвешивается на видном месте. Ее должен изучить и знать каждый обучаемый или участник соревнований. Спортсмены, не усвоившие правил и мер безопасности, к стрельбе не допускаются [1.4].

В тирах и на стрельбищах категорически запрещается:

- заряжать оружие патроном до команды «Заряжай»;
- направлять оружие на людей, в сторону и тыл тира (стрельбища) независимо от того, заряжено оно или нет;
- производить стрельбы из неисправного оружия;
- прицеливаться в мишень даже незаряженным оружием, если в ее расположении находятся люди или животные;
- находиться на линии огня, кроме очередной смены;
- вносить оружие на линию огня заряженным.

Разрешается заряжать оружие только на линии огня, после команды руководителя «Заряжай», Выдача патронов производится только по разрешению руководителя на линии огня.

Чистка оружия производится только в отведенном для этого месте под наблюдением руководителя или капитана стрелковой команды.

Методика отбора юных биатлонистов. Важная роль в подготовке спортивных резервов принадлежит эффективной системе отбора перспективных юных спортсменов. Анализ выступлений спортсменов на олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях показал, что больших успехов добиваются те из них, которые наряду с ярко выраженной двигательной одаренностью обладают высоким уровнем развития моральных и волевых качеств, значительной работоспособностью; в совершенстве владеют спортивной техникой и тактикой, а также обладают высокой степенью устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях. Все это обуславливает необходимость специального отбора лиц, обладающих высоким уровнем развития перечисленных качеств и способностей для успешной специализации в определенном виде спорта.

Спортивные способности - совокупность многообразных (морфологических, функциональных, психологических и других) особенностей человека, с которыми связаны возможности достижения высоких, даже рекордных результатов в конкретных видах спорта [2,5].

Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности. Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных школах.

Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных способностей юных спортсменов дается на основе комплексных обследований детей, подростков, юношей и девушек, так как не существует какой-либо один критерий спортивной пригодности. Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающее значение в процессе отбора спортсменов, если это касается детей и

подростков, с еще полностью не завершившимся формированием организма.

В настоящее время в основном завершено формирование организационно-методических основ системы отбора детей и подростков в детско-юношеские спортивные школы. В соответствии с современными представлениями отбор детей и подростков в спортивные школы является важнейшей частью педагогического процесса, его первоначальным этапом, во многом предопределяющим весь дальнейший процесс спортивного совершенствования [1,3].

Необходимо дать определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

Спортивный отбор — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта. Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина «спортивный отбор» используют термин «выявление спортивной пригодности».

Под этим понимается система средств и методов определения и оценки задатков и способностей индивида, имеющих важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта (или в группе однородных видов спорта).

Спортивная ориентация — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта.

Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяют сформулировать основные положения теории спортивного отбора.

Спортивный отбор — это многоступенчатый многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта [7].

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений [4].

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, где высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена. Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования [1, 2].

Процесс отбора в спортивную школу делится на 3 этапа. Основными задачами этапа отбора являются привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относятся рост, вес, особенности телосложения ребенка.

Важное значение для правильного отбора имеют наблюдения тренера и учителя физкультуры за детьми в ходе занятий на уроках физической культуры, в спортивных секциях, на внутришкольных, районных и городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний. Имеется возможность осуществлять предварительную подготовку детей для поступления в ДЮСШ в рамках проведения школьных уроков физической культуры.

Подбором специальных средств можно направленно влиять на формирование у младших школьников

способностей заниматься тем или иным видом спорта и на этой основе проводить видовую ориентацию (табл. 1) [6].

Чтобы набрать 2-3 учебные группы спортивной школы по 20 человек, часто приходится просматривать более 100 детей, По статистическим данным, из 60000 детей, пришедших в плавательные бассейны, лишь один выходит на уровень результатов мастера спорта международного класса. И лишь один из многих мастеров спорта международного класса впоследствии становится чемпионом олимпийских игр.

Таблица 1

Система отбора в спортивную школу

Этапы отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
1	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	Педагогическое наблюдение Контрольные испытания (тесты) Смотры-конкурсы по видам спорта Социологические исследования Медицинское обследование
2	Углубленная проверка соответствия Предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу	Педагогическое наблюдение Контрольные испытания (тесты) Соревнования и контрольные прикидки Психологические исследования Медико-биологическое обследование
3	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	Педагогическое наблюдение Контрольные испытания (тесты) Соревнования и контрольные прикидки Психологические исследования Медико-биологическое обследование

Следовательно, вероятность зачисления детей в группы спортивного совершенствования зависит и от численности кандидатов, привлеченных на

I этапе отбора спортивная практика свидетельствует о том, что уже на I этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества,

необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта.

А для проверки зрения проводят такие наиболее распространённые тесты как тест на (астигматическое) зрение и тест на определение (доминирующего) глаза. Астигматическим называют такое зрение, при котором преломление параллельных лучей происходит под разными углами, т.е. глаз имеет несколько фокусов на разном удалении от сетчатки, поэтому изображение на ней образуется неправильное.

В наличии или отсутствии астигматизма легко убедиться с помощью специальной таблицы (рис. 1). Расположите таблицу на расстоянии наилучшего зрения (около 30 см) так, чтобы направление взгляда было перпендикулярным ее плоскости, и поочередно каждым глазом посмотрите на таблицу несколько секунд; если все концентрические окружности вы видите одинаково четко, то это говорит об отсутствии у вас астигматизма; если же ваше зрение имеет этот дефект, то четко вы будете видеть лишь некоторые секторы диска, а изображение его прочей площади будет расплывчатым.

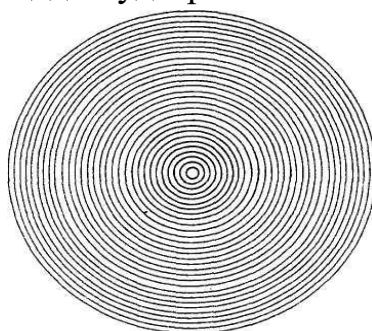


Рис. 1. Тест на наличие астигматизма

Для определения доминирующего глаза также имеется достаточно простой способ (рис. 2). Через кольцо, образованное большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки, смотрите на какой-либо мелкий предмет. Теперь, закрывая поочередно глаза, проследите - будет ли предмет уходить из кольца. Если да, то направляющим является тот глаз, который видит предмет не смещенным. Именно направляющим глазом и следует пользоваться при прицеливании.

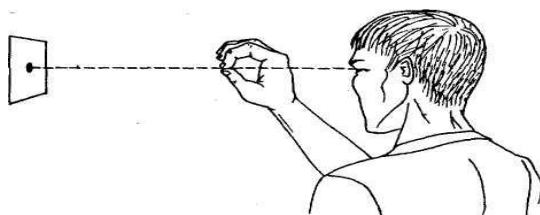


Рис. 2. Метод определения направляющего (доминирующего) глаза. У подавляющего большинства людей доминирующий глаз – правый

Результаты исследования стрелковой подготовки юных биатлонистов с использованием холостого тренажа.

Сравнительный анализ стрелковой подготовленности юных биатлонистов с использованием холостого тренажа.

В начале исследования результаты стрельбы в положении лежа из пяти выстрелов, в контрольной группе в центр мишени попадали $0,75 \pm 0,16$ патрона (т.е. некоторые спортсмены попали в центр по одному патрону), в экспериментальной группе - $1,25 \pm 0,31$ патрона (попадали от нуля до двух патронов). В область центра из контрольной группы попадали $2,13 \pm 0,35$ патрона, в экспериментальной группе - $2,25 \pm 0,49$ (от нуля до трех патронов в каждой группе). Так же из пяти выстрелов в промахи в контрольной группе уходило $1,25 \pm 0,31$ патрона, а в экспериментальной - $1,50 \pm 0,19$ (от одного до трех патронов в каждой группе) (рис. 3).

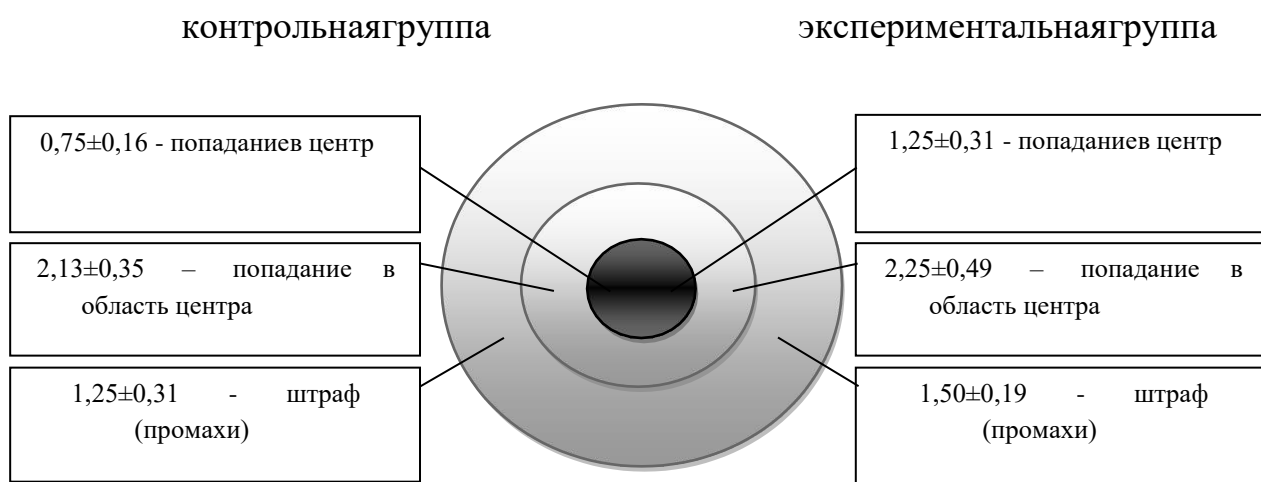


Рис. 3. Стрельба лежа из биатлонных винтовок Би7-4 по мишени № -7 контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Результаты стрельбы обеих групп из положения лежа выявили подготовленность спортсменов на начало эксперимента. Таким образом, при сравнении результатов стрельбы в положении лежа контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента достоверных различий в показателях, определяемых точность попадания в мишень не выявлено (рис. 4). Это подтверждает, что группы не отличались между собой по уровню стрелковой подготовленности.

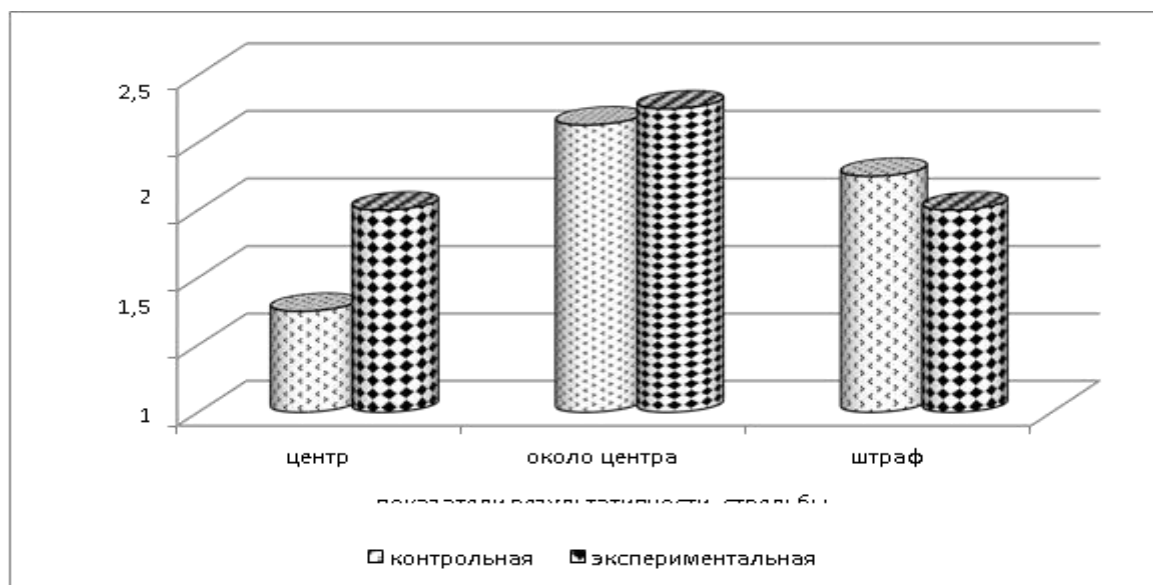


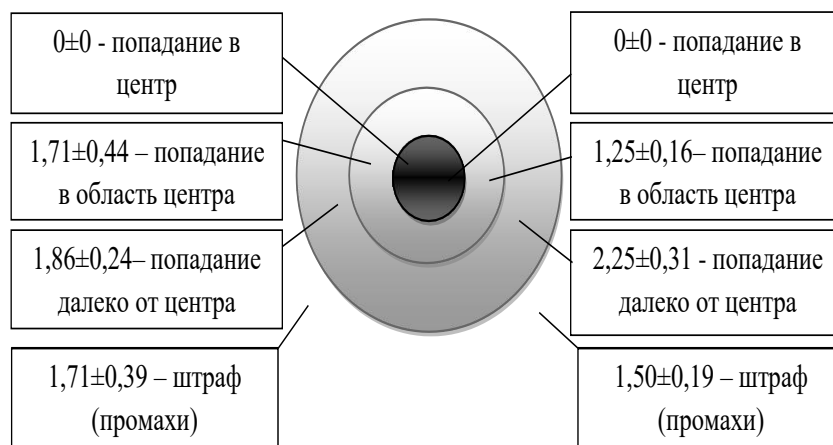
Рис. 4. Результаты стрельбы в положении лежа контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Установлено, что в положении стоя из пяти выстрелов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в центр мишени не попал ни один спортсмен (0 ± 0). В область центра из контрольной группы попали $1,71 \pm 0,44$ патрона, в экспериментальной - $1,25 \pm 0,16$ (от нуля до трех патронов в каждой группе). В область далеко от центра спортсмены контрольной группы попали $1,86 \pm 0,24$ патрона, экспериментальной - $2,25 \pm 0,31$ (от одного до трех патронов в каждой группе).

Оказалось, что из пяти выстрелов в промахи в контрольной группе ушло $1,71 \pm 0,39$ патрона (от нуля до трех), а в экспериментальной - $1,50 \pm 0,19$ (от одного до двух) (рис. 5).

контрольная группа

экспериментальная группа



Таким образом, в сравнении результатов стрельбы из положения стоя контрольной и экспериментальной групп достоверных различий в показателях, определяемых точность попадания в мишень не выявлено (рис. 5). Это подчеркивает идентичность групп по стрелковой подготовленности на начало эксперимента.

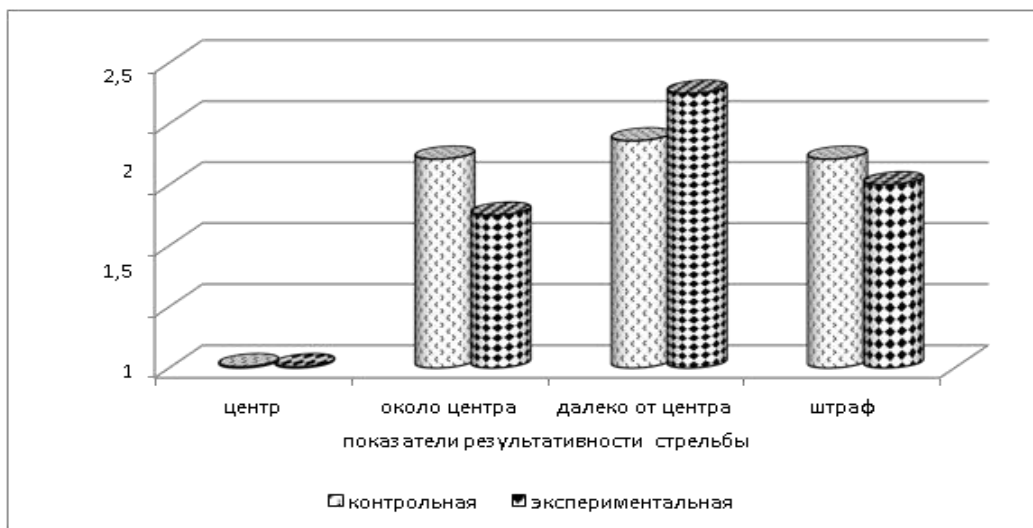


Рис. 5. Результаты стрельбы в положении стоя контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Контрольная допускала наиболее распространенные ошибки - поспешное производство выстрела, дожим спуска курка без уточнения прицела, сосредоточение внимания только на спуске курка и пренебрежение устойчивостью оружия, ожидание выстрела и связанные, и связанные с этим двигательные реакции, затягивание выстрела, нерешительность. Допуская такие ошибки, спортсмен производит выстрел при стесненном дыхании и недостаточной остроте зрения. Следует отметить, что экспериментальная группа допускала меньше ошибок при изготовке, при нажатии пальцем на спусковой крючок. Наблюдения показали, что ошибки нужно и легче исправлять при холостом тренаже.

Проведенное исследование показало, что холостой тренаж действительно является неотъемлемой частью в стрелковой тренировке и оказывает большое влияние на формирование у спортсменов навыка меткой стрельбы, а также воспитывает выдержку, настойчивость, дисциплинированность.

REFERENCES

1. Анюхин Р. Б. Актуальные вопросы специально-стрелковой подготовки биатлонистов 11-16 лет с использованием технических средств обучения/ Р. Б. Анюхин, И. А. Мерзликин, А. Н. Хованцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы
2. Загурский Н.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок биатлонисток 16-17 лет на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / Н. С. Загурский, Я. С. Романова, М. Ю. Кондрат. - Текст: электронный // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (17 июня 2020 г.) / Московская гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К. С. Дунаев. - Малаховка, 2020. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана
3. Афанасьев, В.Г. Исследование структуры выстрела в биатлоне /В.Г. Афанасьев // Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. - 1974. - №2 - С. 27-29.
4. Барышников А.В. Влияние эмоционального состояния курсантов Барнаульского юридического института МВД России на результат стрельбы в процессе выполнения упражнений / А.В. Барышников, Е.А. Рыбаков– Красноярск: Сиб ЮИ МВД России, 2009. – С. 10-12.
5. Безмельницын, Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты и время стрельбы в биатлоне: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Безмельницын Николай Григорьевич. – Москва, 1972. - 26 с.
6. Гельмут, В.Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гельмут Виктор Яковлевич. – Омск, 1993. – 19 с.
7. Гибадуллин И.Г. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 3. - С. 35-37