

Снегова Анастасия Сергеевна, Магистрант,
Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРЕЛКОВОГО КОСТЮМА

Аннотация. В работе демонстрируется практическое использование в учебно-тренировочном процессе квалифицированных биатлонистов комплекса специальных упражнений со стрелковым костюмом, направленных на повышение качества стрельбы. Результаты исследования выявили достоверные различия показателей между спортсменами экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: Биатлон, квалифицированные биатлонисты, стрелковая подготовка, с использованием стрелкового костюма

Мировой спорт стремительно развивается в наше время и это требует постоянного поиска новых, более совершенных и плодотворных средств и методов организации подготовки спортивного резерва. Успешное выступление на соревнованиях по биатлону зависит от высокой скорости на дистанции, меткости стрельбы и экономии времени пребывания на огневых рубежах.

Стрелковая подготовка биатлонистов имеет характерные особенности, которые определены тем, что спортсменам необходимо производить работу на огневых рубежах после интенсивной нагрузки, поэтому работать с оружием необходимо на повышенном пульсе и артериальном давлении, а также на фоне эмоционального и психологического истощения. Это приводит к необходимости изыскания новых педагогических подходов к дальнейшему совершенствованию методики стрелковой подготовки биатлонистов на этапах спортивного совершенствования.

В связи с этим актуальными являются исследования, касающиеся поиска новых эффективных средств и методов совершенствования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов на этапах годичного цикла.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность применения комплекса специальных упражнений с использованием стрелкового костюма для стрельбы из положения стоя у квалифицированных биатлонистов.

Содержание указанной цели обусловило постановку и решение следующих задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу современных средств и методов повышения качества стрельбы у квалифицированных биатлонистов.
2. Разработать комплекс упражнений с использованием стрелкового костюма, направленных на повышение результативности стрельбы из положения стоя у квалифицированных биатлонистов.
3. Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений с использованием стрелкового костюма в учебно-тренировочном процессе квалифицированных биатлонистов.

На основе анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы, опроса тренеров, эмпирического опыта была разработана система стрелковых упражнений с использованием стрелкового костюма, направленная на повышение качества стрельбы, эффективность которых мы проверили в процессе проведения педагогического эксперимента.

Предполагается проведения двух этапов эксперимента с мая 2024 года по август 2024 года с использованием комплекса упражнений, включенных в тренировочный процесс



квалифицированных биатлонистов. На первом этапе проводилась контрольная тренировка биатлонистов до использования стрелкового костюма, на втором этапе проводилась контрольная тренировка после использования стрелкового костюма в тренировочном процессе. Содержание данной методики заключается в использовании в тренировочной программы, направленной на совершенствовании стрельбы. Был составлен комплекс из пяти упражнений, каждый из которых спортсмены экспериментальной группы выполняли 2 раза в неделю после тренировки.

Упражнения со стрелковым костюмом обеспечивают жесткость и поддержку мышц, что помогает стрелку сохранять стабильное положение во время стрельбы. Костюм развивает мышечную память – постоянные тренировки со стрелковым костюмом способствуют формированию правильной стойки и техники, что в дальнейшем отражается на точности стрельбы.

Перед выполнением исследования нами было проведено предварительное тестирование, по результатам которого спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группу. Для спортсменов была проведена контрольная тренировка, где биатлонисты бежали индивидуальную гонку на лыжероллерах 6 км с 4 огневыми рубежами. Стрельба выполнялась по бумажным мишеням, для подсчета очков. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения в контрольной тренировке по группам до эксперимента

Группа	Лежа (очки)	Стоя (очки)	Время
КГ (n=8)	77,3±4,0	76,8±2,0	1353,1±21,8
ЭГ (n=8)	75,8±3,3	75,1±2,4	1345,8±17,0
P	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Представленные результаты свидетельствуют о том, что по итогам контрольной тренировки до эксперимента, группами достоверных различий нет, значит, группы были на одном уровне подготовки до проведения эксперимента.

После проведения исходного тестирования контрольная группа продолжила учебно-тренировочные занятия согласно программе спортивной подготовки по лыжным гонкам. В то время, как в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений, который использовался преимущественно в подготовительной части занятия.

Комплекс упражнений:

№1- Тренаж без патрона на устойчивость винтовки. Задача спортсмена – удержать мушку, не выходя за габариты мишени в течение 3–4 сек. Упражнение выполняется 10 минут, с интервалом отдыха в 30 секунд.

№2- Тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания. Выполняется 20 холостых выстрелов. Интервал отдыха- 10 секунд.

№3- Холостой тренаж по пяти мишеням. Упражнение выполняется на скорость. Спортсмен выполняет 5 серий по 5 выстрелов, с интервалом отдыха в 1 минуту.

№4- Холостой тренаж стоя (на двух ногах / на одной ноге). Спортсмен выполняет отработку равновесия, удержание винтовки в мишени. Спортсмен выполняет упражнение по 5 минут (5 минут- тренаж на правой ноге, 5 минут- на левой ноге, 5 минут на двух ногах). Общее время на выполнение этого упражнения занимает 15 минут.

№5- Упражнение «Суматоха» заключается в хаотичном порядке холостой стрельбы по мишеням. Спортсмен может сам выбрать в какой последовательности выполнять холостую стрельбу по мишеням. Упражнение выполняется 10 минут. С интервалами отдыха в 30 секунд.



Упражнения могли выполняться в разной последовательности, главная особенность – экспериментальная группа использовала стрелковый костюм. Общее время на тренаж занимало 55-60 минут. Интервалы отдыха между упражнениями 3-5 минут.

В конце исследования была проведена контрольная тренировка, как и перед экспериментом. Результаты контрольной тренировки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контрольной тренировки после эксперимента

Группа	Лежа (очки)	Стоя (очки)	Время
КГ (n=8)	80,1±3,1	78,4±2,7	1346,8±16,4
ЭГ (n=8)	85,9±2,4	87,0±3,0	1298,0±15,0
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05

Представленные выше результаты эксперимента свидетельствуют о том, что в обеих группах индивидуальные показатели выросли. Однако у экспериментальной группы замечен более сильный прирост показателей.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что применение в ЭГ стрелкового костюма в тренаже позволяет улучшить качество стрельбы у биатлонистов. Стрелковый костюм помог развить более твердую устойчивость у спортсменов, что позволило биатлонистам улучшить свои стрелковые навыки.

Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

1. При анализе научной литературы было выявлено, что совершенствование стрельбы квалифицированных биатлонистов с использованием стрелкового костюма является неотъемлемым аспектом для повышения эффективности стрелковых навыков спортсмена, особенно в точности стрельбы и формирования «образа» оптимальной стрелковой позиции, позволяющей биатлонисту стабилизировать корпус и минимизировать колебания оружия при стрельбе из положения стоя что является одним из ключевых компонентов успешного выступления на соревнованиях.

2. Результаты педагогического эксперимента с включенным в тренировочный процесс комплексом упражнений свидетельствуют о том, что применение стрелкового костюма в тренировочной процессе квалифицированных биатлонистов частично подтверждают нашу гипотезу. В соревновательном упражнении (контрольной тренировке) – индивидуальная гонка на лыжероллерах, были выявлены достоверные различия после проведенного эксперимента. Следовательно, включение в учебно- тренировочный процесс комплекса упражнений со стрелковым костюмом улучшает качество стрельбы квалифицированных биатлонистов.

Список литературы:

1. Афанасьев, В.Г. Тренировка биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / В.Г. Афанасьев, Е.А. Грозин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – №2. – С. 12-14.
2. Баянкина, Д.Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина. – Барнаул: АлтГПУ, 2019. – 146 с.
3. Гибадуллин, И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: автореферат дис. док. пед. наук / И.Г. Гибадуллин // Волгоград гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2016. – 42с.
4. Гущина, И.В. Методика тренировки биатлонистов высшей квалификации в подготовительном периоде: монография / И.В. Гущина. – Смоленск, 2013. – 65с.



5. Солдатов, О.А. Метод повышения результативности стрельбы у квалифицированных биатлонистов: автореф. дис. канд.пед. наук / Солдатов О.А. – Москва, 1989.-24 с.

6. Шалаев, М.М. Эффективность стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов / М.М. Шалаев, Г.Н. Хрисанфов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. – № 9. – С.18-21.

