

Последующие Паралимпийские игры были проведены по стабилизовавшейся соревновательной программе вплоть до XIII Игр в Пекине, которые прошли без командных соревнований во всех видах оружия. Было разыграно 10 комплектов медалей: 6 среди мужчин и 4 среди женщин.

Выводы. Фехтование на колясках было включено в соревновательную программу с I Паралимпийских игр и остается в ней до сегодняшнего дня. За время существования фехтования на колясках в Паралимпийских играх наблюдается положительная динамика увеличения общего количества стран-участниц и стран, представляющих этот вид адаптивного спорта, а вместе с тем и спортсменов, которые представляют свои страны на международной спортивной арене. В то же время в результате расширения соревновательной программы увеличивается количество разыгрываемых комплектов медалей в фехтовании на колясках. Все это свидетельствует не только о популяризации паралимпийского спорта в мире, но и фехтования на колясках в частности.

1. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. носіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / С. Ф. Матвеев [та ін.]. – Київ: Асконіт, 2011. – 250 с.

2. Официальный сайт Международного паралимпийского комитета. [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.paralympic.org.

3. 65 лет успешного развития паралимпийского фехтования (фехтования на колясках) в мире / Адаптивная физическая культура Белкина Е. Б., Овсянникова К. А. – Москва, 2011. – № 3 (47). – С. 9–12.

УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНО-СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Корбит М.И., канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Назарова О.В.,

Федерация биатлона Республики Беларусь,

Республика Беларусь

В настоящее время на одно из первых мест в подготовке биатлонистов выходят требования к качеству стрельбы. Соревновательная практика показывает, что у лидеров мирового биатлона очень часто оказывается одинаковая функциональная подготовка и расставляют их по местам компоненты и качество стрельбы.

Неслучайно группа авторов Н.В. Астафьев, Н.Г. Безмельницын, Н.С. Загурский [1] разработала упражнения и нормативы к подготовленности биатлонистов, в том числе и по общей и специально-стрелковой подготовке на этапах многолетнего спортивного тренировка. Подбор упражнений для совершенствования общей и специально-стрелковой подготовки не вызывает сомнения, так как отражает специфику стрельбы в биатлоне. Однако, на наш взгляд, недостатком является то, что качество стрелковых упражнений в каждой возрастной группе регламентируется выполнением максимального норматива. Это не в полной мере отражает принцип постепенности при формировании двигательного навыка. Это отмечает в своей монографии известный специалист в области биатлона Р.А. Зубрилов [2]. В частности, подчеркивается, что при образовании автоматического двигательного навыка процесс обучения разделяется на несколько этапов. И хотя грани перехода из одного этапа в другой весьма условны, однако это позволяет разграничить процесс технического совершенствования на относительно самостоятельные и при этом тесно взаимосвязанные звенья, что, в свою очередь, требует разных методов подхода к обучению.

Следовательно, исходя из данного положения, совершенствование элементов технического мастерства в каждом упражнении необходимо усложнять постепенно, с целью стабильного его выполнения.

Таким образом, в задачу исследования входило: расширить диапазон нормативов в каждой возрастной группе в упражнениях, предлагаемых авторами [1] по общей и специально-стрелковой подготовке в многолетнем плане. Оценивать освоение нормативов в динамике оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Это, во-первых, облегчит выполнение нормативов на положительные оценки и, во-вторых, будет способствовать стабильному закреплению двигательного навыка и, что немаловажно, повысит интерес у занимающихся биатлоном.

С целью расширения динамики нормативов в каждой возрастной группе все нормативы протестированы неоднократной чемпионкой мира и чемпионкой Европы О. Назаровой. Кроме того, все нормативы обсуждены с группой тренеров, ведущих подготовку спортивного резерва для национальных команд различного уровня, проходивших повышение квалификации в Высшей школе тренеров (О. Рьженков, А. Поляков, А. Минич, Н. Островский, И. Пестерев, В. Лаврентикова, С. Белопухов).

Тренерами вносились так же коррекции в динамику нормативов в многолетнем плане.

Разработанные нормативы получили положительную оценку тренеров. Все нормативы представлены в таблицах 1, 2, 3 и 4.

Таблица 1 – Примерные нормативы по общей стрелковой подготовке* (спортсмены мужского и женского пола)

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп														
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства				
		1-й год	свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	свыше 3-х лет	1-й год	2-й год	свыше 2 лет	1-й год	свыше 1 года				
1	ВП-1 10 метров, 20 выстрелов, с упора лежа	-	105 (5) 100 (4) 95 (3)	120 (5) 115 (4) 110 (3)	145 (5) 130 (4) 125 (3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	ВП-2 10 метров, 20 выстрелов, стоя	-	-	110 (5) 105 (4) 100 (3)	125 (5) 120 (4) 115 (3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	МВ-1 50 метров, 10 выстрелов, с упора лежа, мишень № 7	-	-	-	84 (5) 82 (4) 80 (3)	86 (5) 84 (4) 82 (3)	88 (5) 86 (4) 84 (3)	90 (5) 88 (4) 86 (3)	92 (5) 90 (4) 88 (3)	94 (5) 92 (4) 90 (3)	96 (5) 94 (4) 92 (3)	98 (5) 96 (4) 94 (3)	-	-	-	
4	МВ-2 50 метров, 10 выстрелов, лежа, мишень № 7	-	-	-	82 (5) 80 (4) 78 (3)	84 (5) 82 (4) 80 (3)	86 (5) 84 (4) 82 (3)	88 (5) 86 (4) 84 (3)	90 (5) 88 (4) 86 (3)	92 (5) 90 (4) 88 (3)	94 (5) 92 (4) 90 (3)	96 (5) 94 (4) 92 (3)	-	-	-	
5	МВ-8 50 метров, 30 выстрелов, лежа, мишень № 7	-	-	-	250 (5) 240 (4) 230 (3)	260 (5) 250 (4) 240 (3)	270 (5) 260 (4) 250 (3)	282 (5) 280 (4) 278 (3)	284 (5) 282 (4) 280 (3)	286 (5) 284 (4) 282 (3)	288 (5) 286 (4) 284 (3)	290 (5) 288 (4) 286 (3)	-	-	-	
6	МВ-7 50 метров, 30 выстрелов, стоя, мишень № 7	-	-	-	-	-	-	180 (5) 170 (4) 160 (3)	190 (5) 180 (4) 170 (3)	200 (5) 190 (4) 180 (3)	220 (5) 200 (4) 190 (3)	230 (5) 220 (4) 200 (3)	-	-	-	
Примечания																
1 Примерные нормативы и упражнения по содержанию и нормам являются одинаковыми для спортсменов мужского и женского пола и выполняются из винтовок «Бягтон» калибра 5,6 мм.																
2 Для групп начальной подготовки используются пневматические винтовки различных модификаций.																
3 В скобках указана оценка за выполнение норматива на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно»																

Таблица 2 – Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке
Стрельба из положения «ЛЕЖА»

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп											
		Гр.нач.подготовки		Учебно-тренировочные группы			Гр. спорт. совершенст.			Гр. в. сл. м-ва			
		1-й год	свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	свыше 3 лет	1-й год	2-й год	свыше 2 лет	1-й год	свыше 1 года	
1	Стрельба одиночными выстрелами из положения лежа по одной бумажной мишени № 7 по схеме: «изготовка – выстрел – уход» с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждым выстрелом. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/очки	–	–	6.30 68 (5) 66 (4) 64 (3)	6.00 70 (5) 68 (4) 66 (3)	5.30 72 (5) 70 (4) 68 (3)	5.30 74 (5) 72 (4) 70 (3)	5.20 76 (5) 74 (4) 72 (3)	5.10 78 (5) 76 (4) 74 (3)	5.00 80 (5) 78 (4) 76 (3)	4.30 82 (5) 80 (4) 78 (3)	4.00 86 (5) 84 (4) 82 (3)	
2	Стрельба одиночными выстрелами из положения лежа по мишенной установке по схеме «изготовка – выстрел – уход» с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждым выстрелом. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/количество попаданий	–	–	6.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	6.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.50 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.50 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.40 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.30 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.00 10 (5) 9 (4) 8 (3)	
3	Стрельба сериями выстрелов из положения лежа по пяти бумажным мишеням, расположенным в горизонтальный ряд с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/очки	–	–	2.45 115 (5) 110 (4) 105 (3)	2.40 120 (5) 115 (4) 105 (3)	2.30 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.25 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.20 130 (5) 125 (4) 120 (3)	2.10 130 (5) 125 (4) 120 (3)	2.00 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.50 135 (5) 130 (4) 125 (3)	1.45 140 (5) 135 (4) 130 (3)	
4	Стрельба сериями выстрелов из положения лежа по мишенной установке с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/количество попаданий	–	–	2.45 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.40 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.30 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.25 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.20 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.10 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.00 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.50 15 (5) 14 (4) 13 (3)	1.45 15 (5) 14 (4) 13 (3)	

Таблица 3 – Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке
Стрельба из положения «СТОЯ»

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп												
		Гр. нач. подгот.		Учебно-тренировочные группы						Группы ст. совершенст.			Гр. в. сп. м-ва	
		1-й год	свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	свыше 3 лет	1-й год	2-й год	свыше 2 лет	1-й год	свыше 1 года		
1	Стрельба одиночными выстрелами из положения стоя по одной бумажной мишени № 7 по схеме: «изготовка – выстрел – уход» с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждым выстрелом. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/очки	–	–	6.30 60 (5) 55 (4) 50 (3)	6.00 65 (5) 60 (4) 55 (3)	5.30 65 (5) 60 (4) 55 (3)	5.25 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.20 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.10 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.00 70 (5) 65 (4) 60 (3)	4.30 75 (5) 70 (4) 65 (3)	4.00 80 (5) 75 (4) 70 (3)		
2	Стрельба одиночными выстрелами из положения стоя по мишени в установке по схеме: «изготовка – выстрел – уход» с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждым выстрелом. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/количество попаданий	–	–	6.30 7 (5) 6 (4) 5 (3)	6.00 7 (5) 6 (4) 5 (3)	5.40 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.25 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.20 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.10 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	4.30 9 (5) 8 (4) 7 (3)	4.00 9 (5) 8 (4) 7 (3)		
3	Стрельба сериями выстрелов из положения стоя по пяти бумажным мишеням, расположенным в горизонтальный ряд с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/очки	–	–	2.45 110 (5) 105 (4) 100 (3)	2.40 115 (5) 110 (4) 105 (3)	2.30 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.25 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.20 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.10 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.00 125 (5) 120 (4) 115 (3)	1.50 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.45 130 (5) 125 (4) 120 (3)		
4	Стрельба сериями выстрелов из положения стоя по мишени в установке с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/количество попаданий	–	–	2.45 11 (5) 10 (4) 9 (3)	2.40 12 (5) 11 (4) 10 (3)	2.30 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.25 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.20 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.10 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.00 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.50 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.45 14 (5) 13 (4) 12 (3)		

Таблица 4 – Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке
Стрельба с чередованием положений «ЛЕЖА» – «СТОЯ»»

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп												
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы						Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1-й год	свыше 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	свыше 3 лет	1-й год	2-й год	свыше 2 лет	1-й год	свыше 1 года		
1	Стрельба одиночными выстрелами по двум мишенным установкам (лежа и стоя) в последовательности «лежа» – «стоя» и сменной магазина перед каждым выстрелом. И.П. стоя, винтовка за спиной, 50 м, 10 выстрелов; время/ количество попаданий	-	-	6.30 7 (5) 6 (4) 5 (3)	6.00 7 (5) 6 (4) 5 (3)	5.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.25 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.20 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.10 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	4.30 9 (5) 8 (4) 7 (3)	4.00 10 (5) 9 (4) 8 (3)		
2	Стрельба сериями выстрелов по пяти бумажным мишеням № 7, расположенным в горизонтальный ряд со сменной положений в последовательности «лежа»-«стоя»-«лежа»-«стоя» со сменной магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной, 50 м, 4 серии по 5 выстрелов; время/очки	-	-	2.45 110 (5) 105 (4) 100 (3)	2.40 115 (5) 110 (4) 105 (3)	2.30 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.25 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.20 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.10 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.00 125 (5) 120 (4) 115 (3)	1.50 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.45 135 (5) 130 (4) 125 (3)		
3	Стрельба сериями выстрелов по двум мишенным установкам («лежа» и «стоя») со сменной положений в последовательности стрельбы «лежа»-«стоя»-«лежа»-«стоя» и сменной магазина перед каждой серией выстрелов. И.П. стоя, винтовка за спиной, 50 м, 4 серии по 5 выстрелов; время/ количество попаданий	-	-	2.45 16 (5) 15 (4) 14 (3)	2.40 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.30 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.25 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.20 18 (5) 17 (4) 16 (3)	2.10 18 (5) 17 (4) 16 (3)	2.00 18 (5) 17 (4) 16 (3)	1.50 19 (5) 18 (4) 17 (3)	1.45 19 (5) 18 (4) 17 (3)		

Выводы. Нам представляется, что расширение диапазона нормативов по общей и специально-стрелковой подготовке в каждой возрастной группе на оценки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» позволит наиболее эффективно совершенствовать технику стрельбы при подготовке спортивного резерва в биатлоне.

1. Астафьев, Н. В. Организационно-методические основы при подготовке спортивного резерва в биатлоне / Н. В. Астафьев, Н. Г. Безмельницын, Н. С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всерос. научн.-практ. конф., Омск, 27–29 октября 2011 г. – Омск: изд-во Сиб. ГУФК, 2011. – С. 18–27.

2. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд-е, дополн. и перераб. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.: ил.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ)

Косяченко Г.П., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Лосев В.А.,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,

Республика Беларусь

Актуальность исследования обусловлена недостаточным количеством научно обоснованного материала по вопросам технической подготовки юных кикбоксеров на начальном этапе обучения.

Известно, что надежная разносторонняя подготовка применения защитной и ударной техники ног позволяет избежать излишнего травматизма, повышает интерес к кикбоксингу [2, 5].

Соревновательная деятельность в кикбоксинге носит ациклический характер двигательной активности, что требует от спортсменов в процессе поединка в постоянно меняющихся условиях противоборства быстро перестраиваться, используя приобретенные навыки.

Анализ выступлений на соревнованиях показывает, что при высоком уровне подготовки небольшое количество спортсменов показывают разнообразие ударной техники ног с проявлением взрывной силы и скорости. Большинство же спортсменов имеют ударно-толчковую, а иногда и просто толчковую технику выполнения прямого удара. Поэтому существующие методики подготовки требуют поиска новых эффективных методик обучения в кикбоксинге, так как хорошо поставленная взрывная, точная с проявлением ловкости, ударная техника ног является весомым аргументом для достижения более высоких результатов в соревнованиях.

По нашему мнению, с развитием разнообразной техники ударов ногами, необходимо научно обосновать мелкую моторику нижних конечностей юных кикбоксеров, поскольку в кикбоксинге ноги являются основой для успешного достижения спортивного результата.

Техника удара ногой требует высокой координации и слаженности во всех звеньях тела. Рассматривая технику прямого удара ногой, мы видим, что его эффективность зависит от длины выноса голени, от степени закрепощенности стопы при соприкосновении с туловищем соперника, скорости и неожиданности его проведения. Прямой удар наносится в различные части тела: в туловище, голову и ноги, как в атакующих технических действиях, так и в защитных.

Он выполняется из боевой стойки на дальней дистанции сзади стоящей ногой в боксерский мешок. Отметим расположение впереди стоящей ноги мелком, следующий удар наносить, отступив на 5 см. С каждой дистанции проводить серию до 10 ударов, при этом плотность контакта стопы с мешком должна оставаться постоянной, это достигается за счет поворота стопы опорной ноги наружу и постепенного растягивания. Серия ударов повторяется до 10 раз.

Для развития мышц юных кикбоксеров при выполнении ударных движений используются специальные тренажерные устройства, резинки, эспандеры.

При прямом ударе ногой важную роль играет формирование ударной части стопы. Для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы применяются следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения в положении лежа или сидя:

1. Хватательные движения пальцами ног края коврика – 30 раз.

2. Максимальное сгибание большого пальца – 30 раз.

3. Максимальное сгибание мизинца – 30 раз.

4. Повторить предыдущие упражнения, но в изометрическом режиме: 10–15 с. – напряжение, 15–20 с. – расслабление.

5. Супинация и пронация голеностопного сустава – 20 раз

6. Сгибание и разгибание голеностопного сустава – 20 раз.

7. Круговые движения голеностопным суставом – 20 раз.