

ОПТИМАЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ДЕМОНСТРАЦИИ НАИВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В КОНКРЕТНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

Заколюдная Н.Д.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Существуют виды спорта, о которых принято думать, что они не имеют возрастных ограничений (шахматы, бильярд, стрельба, гольф), т. е. занятия которыми доступны всем и в любом возрасте. С этим многие согласятся, но когда речь идет о результатах, близких к рекордам, то необходимо все же учитывать особенности человеческого организма и его изменений.

Как физические, так и психические качества имеют свой диапазон становления, своевременное попадание в который при их развитии играет огромную роль в достижении наивысших спортивных результатов. Стаж спортивной деятельности определяется специфическими требованиями вида спорта – в частности, динамикой возраста олимпийских чемпионов с учетом современных тенденций и сведений об оптимальных возрастных границах для достижения результативности в данном виде спорта. Выявление сенситивных периодов для совершенствования в стрельбе позволяет оптимизировать процесс планирования в структуре многолетней тренировки. Изучение динамики изменения развиваемых качеств в зависимости от возраста отражает особенности созревания двигательного аппарата. Также важно знать возрастные периоды, когда обучение наиболее эффективно, и периоды, когда эффективность гораздо ниже в силу воздействия различных факторов [2].

Изучение возрастной динамики результативности стрельбы у спортсменов помогает распределять средства всех сторон подготовки, а также более полно использовать и развивать потенциальные возможности стрелков в каждом возрастном периоде.

Проведенный нами анализ возрастных границ стрелков мирового уровня, в котором показаны выдающиеся результаты в период с 2004 по 2008 гг., позволил сделать следующие выводы:

1) Пик активной деятельности стрелков мирового уровня, выступающих в различных упражнениях, находится в определенном возрастном диапазоне. Для каждой из дисциплин пулевой стрельбы характерен возраст спортсмена, в котором он достигает своих лучших результатов.

2) В стрельбе из малокалиберного оружия возраст чемпионов, призеров и финалистов оказался выше среднего возраста всех участников соревнований в этих дисциплинах. Здесь имеют преимущество стрелки зрелого возраста. В пневматических дисциплинах пулевой стрельбы характерной особенностью является то, что чемпионами являются спортсмены (как мужчины, так и женщины) более молодого возраста, чем средний возраст всех участников соревнований.

В стрельбе из пневматического оружия в пистолетных дисциплинах наибольших успехов достигают спортсмены в возрасте 31,5 года и спортсменки 28,3 лет; в упражнениях из малокалиберного оружия возраст мужчин – 34,7 года, женщин – 32,5 года. Такая же зависимость прослеживается и в винтовочных дисциплинах: в стрельбе из пневматической винтовки чемпионы имеют средний возраст 24,8 года, чемпионки – 22,9 года. В стрельбе из малокалиберной винтовки чемпионы – 32,3 года, а чемпионки – 29,2 лет. Как видно, женщины достигают успехов в стрелковом спорте в среднем на 2 года раньше, чем мужчины, что обусловлено более ранним созреванием женского организма [1].

Целью данного исследования явилась проверка и подтверждение существования возрастных границ в пулевой стрельбе, оптимальных для достижения высоких спортивных результатов.

Как показали соревнования 2008–2012 гг., призеры и чемпионы крупнейших соревнований на момент завоевания медалей, как правило, по возрасту попадали в диапазон, выявленный нами ранее. Данные совпадения приведены в таблице 1, из которой видно, что на Олимпийских играх 2012 г. в 7 дисциплинах из 10 возраст чемпионов вошел в выявленный диапазон. Отмечено также, что в большинстве упражнений стали чемпионами и заняли призовые места более молодые стрелки, которые все-таки остались в пределах возрастных границ, отмеченных нами ранее как наиболее благоприятных для демонстрации наивысших результатов в конкретном упражнении.

Омоложение стрелкового спорта наблюдается уже с 1984 года. При этом в некоторых стрелковых дисциплинах стабильно имеют преимущество стрелки зрелого возраста. Однако тот факт, что самым молодым олимпийским чемпионом в истории современных Олимпийских игр является 16-летний стрелок Константин Лукашик, свидетельствует о случаях выхода за рамки всяких принятых норм и среднестатистических показателей. Самым взрослым спортсменом в пулевой стрельбе остается на данный момент Афанасийс Кузьминс из Латвии, который продолжает успешно выступать и в 65 лет. В Лондоне он в девятый раз принял участие в Олимпийских играх [4, 5].

Возрастной диапазон стрелков весьма широк. Подтверждением этому служат примеры, когда в истории Олимпийских игр современности спортсмены становились олимпийскими чемпионами как в 19, так и в 55 лет.

Что же касается последних крупнейших соревнований, то такие исключения случаются довольно редко. В качестве примера приведена таблица 2, в которой отражен возраст самых молодых и самых взрослых призеров лондонской Олимпиады [3].

Таблица 1 – Соотношение среднего возраста чемпионов Олимпийских игр 2008 и 2012 года в пулевой стрельбе

дисциплина	возрастной диапазон	возраст чемпиона Олимпийских игр (2012)	попадание в диапазон	возраст чемпиона Олимпийских игр (2008)	попадание в диапазон
МВ-6	31–33	24		33	*
МВ-9	32–35	44		35	*
ВП-6	24–27	27	*	25	*
МП-6	31–34	32	*	29	
МП-8	34–38	35	*	34	*
ПП-3	31–34	32	*	22	
МВ-5	27–30	28	*	27	*
ВП-4	23–27	23	*	24	*
МП-5	30–33	19		30	*
ПП-2	28–3	28	*	24	

Таблица 2 – Возрастная характеристика чемпионов и призеров Олимпийских игр 2012 года в различных упражнениях пулевой стрельбы.

фамилия, имя спортсмена	страна	возраст стрелков-участников Олимпийских игр 2012 г.				упражнение	результат
		самый молодой		самый взрослый			
		призер	чемпион	призер	чемпион		
HANCOCK Vincent	USA	23				SK125	123+25
MARTYNOV Sergei	BLR				44	FR60PR	600+105.5
DEBEVECRajmond	SLO			49		FR60PR	596+105.0
KIM Jangmi	KOR	19				SP	591+201.4
RHODE Kimberly	USA				33	SK75	74+25
REAU Delphine	FRA			38		TR75	72+21

В настоящее время спортивные результаты в определенных стрелковых дисциплинах носят выраженный возрастной характер. Как показывает сравнительный анализ возраста чемпионов Олимпийских игр в Пекине и Лондоне, оптимальные возрастные границы демонстрации наивысших достижений в пулевой стрельбе достаточно стабильны, и на них не оказывают серьезного влияния ни время начала занятий спортом, ни система отбора и тренировок.

Динамика результатов ведущих стрелков в каждой дисциплине имеет свой возрастной диапазон. Стрелки, не добившиеся высоких результатов или показавшие их, но быстро закончившие карьеру, как правило, в этот диапазон не попали. Определение возрастных границ для каждой дисциплины пулевой стрельбы способствует возможности оценки перспективности спортсмена, направленности тренировочного процесса на достижение высоких результатов в нужном возрасте.

1. Нехаев, Г. А. Выявление возрастных границ, оптимальных для достижения высоких спортивных результатов в пулевой стрельбе / Г. А. Нехаев, Е. Е. Заколотная, Н. Д. Заколотная // Мир спорта. – № 3 (24). – 2006. – С. 29.

2. Позюбанов, Э. П. Возрастные зоны спортивных успехов / Э. П. Позюбанов // Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИИР за 2005 г., Минск, 30 марта 2006 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – 350 с.

3. Полякова, Т. Д. Возрастные границы наивысших спортивных достижений в пулевой стрельбе / Т. Д. Полякова, Н. Д. Заколотная // ISSF JOURNAL. Internationalshooting sport. – 2008. – V 1. – P. 10–16.

4. ISSF JOURNAL. International shooting sport. – 2006. – V 3. – P. 44–49.

5. ISSF JOURNAL. International shooting sport. – 2006. – V 4. – P. 40–49.