

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ БИАТЛОНИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО СРЕДСТВА «БИАТЛОН»

Попова И.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Биатлон – это сочетание двух видов спорта в одном, в биатлоне на спортивный результат оказывают влияние три фактора: время преодоления дистанции; время преодоления огневого рубежа; качество стрельбы. Два последних неразрывно связаны со стрелковой подготовкой [1].

Требование к качеству стрельбы в современном биатлоне выходит на одно из первых мест в подготовке биатлониста. Для производства качественного выстрела необходим целый ряд условий и составляющих. Одной из психических составляющих являются психомоторные качества спортсмена: простая психическая реакция; первый вариант реакции выбора; первый вариант антиципирующей реакции; второй вариант антиципирующей реакции. Развитие психомоторных качеств существенно влияет на качество стрельбы.

Для оценки развития психомоторных качеств спортсмена применяются различные психодиагностические методики, рефлексометры или специальные компьютерные программы. Методик, которые совмещают в себе диагностическую и развивающую стороны с моделированием элементов стрелковой ситуации, крайне мало. В связи с этим ОО «Белорусская федерация биатлона» и НМУ БГУ «Республиканский центр проблем человека» совместно разработали и изготовили аппаратно-программное средство «Биатлон». В компьютерную программу входят три модели элементов стрелковых ситуаций, при помощи которых можно эффективно развивать психомоторные качества биатлониста:

1. Предъявление поочередно пяти мишеней. Спортсмен быстро реагирует на точную мишень нажатием кнопки, курка (простая реакция).
2. Поочередное предъявление пяти мишеней. Спортсмен реагирует на точную мишень и пропускает неточную (первый вариант реакции выбора).
3. На середину поля предъявляется мишень, прицел движется с заданной скоростью и направлением. Спортсмен реагирует в момент точного совпадения прицела с мишенью (первый и второй варианты антиципирующей реакции).

Таким образом, включение аппаратно-программного средства моделирования элементов стрелковых тренировок спортсменов-биатлонистов в подготовку юных биатлонистов и спортсменов национальной сборной команды представляет интерес и имеет ряд следующих преимуществ:

1. Гибкость и автономность в использовании аппаратно-программного средства. Программу можно установить на компьютер спортсмена. Предусмотрен индивидуальный подбор настроек относительно подготовленности и особенностей стрелкового навыка каждого спортсмена.

2. Наличие статистической и аналитической составляющей дает возможность сохранять и анализировать текущие и итоговые результаты тренировок. Также можно включать данную разработку в программу по отбору молодых перспективных биатлонистов, а значит повысить уровень стрелковой подготовки спортсменов страны с целью достижения наивысших спортивных результатов в республиканских и международных соревнованиях.

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

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОИНСКИХ УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Пустюльга С.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Одним из направлений физического воспитания, требующих научного и методического обоснования, является совершенствование системы физической подготовки военнослужащих. Это обусловлено постоянным изменением способов ведения боевых действий, появлением новых военных технологий [1] и проблемой, которую характеризует несоответствие результативности физической подготовки военнослужащих уровню требований, предъявляемых этими процессами. Источником проблемы является противоречие между низким и значительно различающимся индивидуальным уровнем развития физических качеств контингента и организационно-методическими основами физической подготовки, ориентированными на средний уровень физической подготовленности военнослужащих, не позволяющими учесть эти различия. Анализ физической подготовленности контингента, пополняющего учебные подразделения Вооруженных Сил Республики Беларусь, свидетельствует о том, что 46–51 % призывников не могут выполнить контрольные тесты даже на оценку «удовлетворительно». В соответствии с вышеизложенным была определена цель исследования – разработать комплексную организационно-методическую форму (КОМФ) на основе учета индивидуального уровня физической подготовленности курсантов воинских учебных подразделений и условий их учебно-боевой деятельности.

КОМФ включает вводный мезоцикл и четыре общеподготовительных мезоцикла. Микроструктурными единицами мезоциклов являются микроциклы длительностью 7 дней. Микроциклы включают в себя по 4 тематических учебных занятия (УЗ) и по 5 занятий утренней физической зарядкой (УФЗ). Тематические УЗ, направленные на воспитание скоростных и силовых ка-