

3. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.
4. Кремлева, М. Н. Методы отбора одаренных пловцов, применяемые советскими тренерами в плавании / М. Н. Кремлева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Вып. 1. – С. 30–31.
5. Плавание: учеб. / В. Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
6. Сахновский, К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – Киев: Здоровья, 1990. – 152 с.

ИЗУЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ – ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА

Корбут М.И., канд. пед. наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

В стрелковой подготовке биатлонистов можно назвать несколько компонентов, от которых зависит эффективность и стабильность стрельбы. Обобщенный опыт стрельбы в соревновательных условиях показывает, что на поверхности лежат три наиболее важных компонента стрелковой подготовки, от которых зависит общий спортивный результат, а именно: время стрельбы, результативность попаданий и средняя скорость передвижения по дистанции. Для того, чтобы правильно определить концепцию стрелковой подготовки резерва, необходимо знать слабые звенья стрельбы в названных параметрах соревновательной деятельности в возрастных группах юниоров и юношей.

С этой целью проведен анализ параметров стрельбы в индивидуальной и спринтерской гонках у мужчин, занявших 1–3-е место на зимних Олимпийских играх (ЗОИ) в 2014 году в г. Сочи, и у юниоров и юношей, занявших 1–3-е место на чемпионате мира в Раубичах, а также у юниоров и юношей национальной команды Республики Беларусь.

В задачу исследования входило: определить статистические параметры названных компонентов и сравнить общее время стрельбы, результативность попаданий и среднюю скорость передвижения по дистанции лидеров юниоров и юношей и биатлонистов национальной команды Республики Беларусь в индивидуальной и спринтерской гонках с параметрами стрельбы, принятыми за реальную модель Р.А. Зубриловым [1] мужчин, завоевавших 1–3-е место на ЗОИ в г. Сочи.

Статистические параметры в данном исследовании, общее время стрельбы, результативность попаданий и средняя скорость передвижения по дистанции у мужчин, юниоров и юношей в индивидуальной и спринтерской гонках у лидеров мирового биатлона и национальной команды Республики Беларусь представлены в таблицах 1 и 2.

Анализ средней скорости передвижения по дистанции в различных возрастных группах показывает, что наблюдается значительное снижение средней скорости как в индивидуальной, так и в спринтерской гонках у лидеров юниоров и юношей по отношению к лидерам-мужчинам. Так, средняя скорость у мужчин, занявших 1–3 место в индивидуальной и спринтерской гонках на ЗОИ в г. Сочи составляет соответственно 7,30 и 7,02 м/с, у юниоров на чемпионате мира в Раубичах – 6,29 и 6,73 м/с, у юношей – 6,0 и 6,06 м/с. В то же время у биатлонистов национальной команды Республики Беларусь у юниоров 6,14 и 6,40 м/с, у юношей наибольшее снижение средней скорости – соответственно 5,90 и 5,80 м/с.

Наибольшие различия по отношению к мужчинам у лидеров-юниоров наблюдаются в общем времени стрельбы и результативности попаданий как в индивидуальной, так и в спринтерской гонках. Так, общее время стрельбы у лидеров мужчин при стрельбе лежа составляет соответственно 32,3 и 27,0 с, результативность при этом – 100 %, стоя – время стрельбы 25,8 и 25,6 с – результативность попаданий 93,3 %. У лидеров юниоров общее время стрельбы несколько увеличено и составляет: лежа – 34,5 и 36,4 с, результативность – 100 %, стоя – соответственно 26,5 и 27,1 с, результативность попаданий 100 и 93,3 %.

Таблица 1 – Параметры стрельбы и средняя скорость передвижения по дистанции у мужчин, юниоров и юношей в индивидуальной гонке

Занятые места	Положение стрельбы	Статистические параметры	Общее время стрельбы на рубежах, с	Попадания, %	Средняя скорость по дистанции, м/с
Мужчины – 20 км, ЗОИ г. Сочи, 2014 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	32,3±5,28	100±0,0	7,30±0,07
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	25,8±1,83	93,3±5,8	
Юниоры – 15 км, ЧМ, Раубичи, 2015 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	34,6±5,00	100±0,0	6,29±0,12
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	26,6±4,37	100±0,0	
Юноши – 12,5 км, ЧМ, Раубичи, 2015 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	38,9±1,87	93,3±5,8	6,0±0,15
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	34,4±6,96	93,3±5,8	
Юниоры – 15 км, НК РБ, Раубичи, 2015 г.					
6, 8, 37	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	44,9±6,26	80,0±0,0	6,14 ± 0,28
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	33,6±2,75	96,7±5,8	
Юноши – 12,5 км, НК РБ, Раубичи, 2015 г.					
8, 23, 31	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	35,4±4,75	90,0±10,0	5,90±0,15
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	33,8±5,24	73,3±5,8	
Условные обозначения: Л – стрельба лежа; С – стрельба стоя					

Таблица 2 – Параметры стрельбы и средняя скорость передвижения по дистанции у мужчин, юниоров и юношей в спринтерской гонке

Занятые места	Положение стрельбы	Статистические параметры	Общее время стрельбы на рубежах, с	Попадания, %	Средняя скорость по дистанции, м/с
Мужчины – 10 км, ЗОИ г. Сочи, 2014 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	27,0±2,65	100±0,0	7,02±0,03
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	25,7±4,93	96,7±5,8	
Юниоры – 15 км, ЧМ, Раубичи, 2015 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	36,5±2,96	100±0,0	6,73±0,06
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	27,1±3,05	93,3±5,8	
Юноши – 12,5 км, ЧМ, Раубичи, 2015 г.					
1–3	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	35,9±3,88	90,0±10,0	6,0±0,12
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	30,2±6,17	100±0,0	
Юниоры – 15 км, НК РБ, Раубичи, 2015 г.					
16, 24, 43	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	37,0±3,90	93,3±5,8	6,40±0,26
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	31,1±5,79	80,0±0,0	
Юноши – 12,5 км, НК РБ, Раубичи, 2015 г.					
9, 20, 26	Л	$\bar{X} \pm \sigma$	32,7±1,86	90,0±10,0	5,80±0,20
	С	$\bar{X} \pm \sigma$	34,1±5,40	83,3±5,8	

У юниоров национальной команды Республики Беларусь в индивидуальной и спринтерской гонках общее время стрельбы составляет соответственно лежа 44,9 и 37,0 с, результативность попаданий при этом 80,0 и 93,3 %. Время стрельбы стоя – 33,5 и 31,1 с, результативность попаданий 96,6 и 80,0 %, что значительно ниже, чем у лидеров-юниоров.

Что же касается юношей, лидеров мирового биатлона, то общее время стрельбы в индивидуальной и спринтерской гонках составляет соответственно лежа 38,9 и 35,9 с, результативность попаданий 93,3 и 90,0 %, стоя общее время стрельбы – 34,3 и 30,2 с, результативность попаданий 93,3 и 100 %.

У юношей национальной команды Республики Беларусь общее время стрельбы в индивидуальной и спринтерской гонках составляет соответственно 35,3 и 32,6 с, результативность попаданий 90,0 и 100 %. Общее время стрельбы стоя – 33,8 и 34,1 с, результативность попаданий 73,3 и 83,3 %, т. е. качество стрельбы значительно ниже, чем у лидеров-юношей. В то же время скорость стрельбы почти такая же, как и у лидеров-юниоров.

В данном случае можно предположить, что концепция стрелковой подготовки юношей направлена на быструю стрельбу без учета качества. Данный подход к формированию стрелковой подготовки был опробован в сборной команде Германии [3], т. к. основное внимание в стрельбе биатлониста уделялось скорости стрельбы без учета качества, но не оправдался. В других исследованиях [2] отмечается, что у молодых биатлонистов качество стрельбы в положении стоя значительно ниже относительно стрельбы в положении лежа. Исследователи при этом подчеркивают, что качество стрельбы в положении стоя у юношей формируется более медленно и требует более длительного времени.

Данная особенность стрельбы зафиксирована и в проведенных исследованиях, особенно это относится к юношам.

Проведенные исследования параметров соревновательной деятельности стрельбы биатлонистов в различных возрастных группах позволили выявить слабые звенья в структуре стрельбы, от которых зависит общий соревновательный результат, и дает возможность тренерам разрабатывать на этой основе концепцию совершенствования стрелковой подготовки резерва.

1. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста: монография / Р. А. Зубрилов. – Киев, 2010. – 296 с.: ил.

2. 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.: ил.

3. Тамбовский А. Н. Некоторые проблемные аспекты техники стрельбы в биатлоне / А. Н. Тамбовский, Д. А. Губанов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.-практ. конф., Омск, 24–25 апреля 2013 г. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 129–136.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Крайждан О.М., канд. пед. наук,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Республика Молдова

Актуальность исследования. На сегодняшний день современная художественная гимнастика стала технически сложной, в значительной степени благодаря виртуозному владению предметами, что немислимо без гармоничного развития физических и координационных способностей. Художественная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков, ранней специализацией и другими факторами. Поэтому повышается значение специально-физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения, когда формируется рост функциональных