

– интервалы отдыха примерно 2–3 минуты. Целесообразно разбить планируемый на занятиях объем работы на несколько серий по 4–5 повторений в каждой. Отдых между сериями может быть 7–10 минут. Такие интервалы достаточны, чтобы успела окислиться значительная часть образовавшейся молочной кислоты [3].

4. Контрольный (соревновательный) метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках [4].

Вывод: начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определенной логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

1. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 2. – С. 25–32.

2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.

3. Абсалямова, Е. Т. Принципы скоростно-силовой подготовки пловцов-юниоров высокой квалификации / Е. Т. Абсалямова // Вестник спорт. науки. – 2009. – № 2 – С. 29–32.

4. Бакшеев, М. Д. Структура многолетней подготовки пловцов: лекция / М. Д. Бакшеев. – Омск: СибГУФК, 2004. – 36 с.

К ВОПРОСУ СТРЕЛКОВОГО КОМПОНЕНТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Корбит М.И., канд. пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современная система развития мирового биатлона характеризуется, как отмечается в исследованиях [1], значительно возросшей скоростью передвижения биатлонистов по дистанции, повышением результативности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. До каких пределов необходимо уменьшить время стрельбы до настоящего времени нет ответа.

Вышеизложенное выдвигает проблему обоснования моделей соревновательной деятельности, которая позволила бы тренеру видеть ориентиры предельного уменьшения времени стрельбы и других параметров стрелкового компонента в каждодневной тренировочной работе.

В исследованиях [2] обоснованы два направления построения моделей на основе соревновательной деятельности биатлонистов. Для этой цели используются среднестатистические показатели спортсменов, вошедших в первую шестерку на зимних Олимпийских играх – «реальная модель». При этом выделяется и «идеальная модель». Это среднестатистические показатели шести лучших результатов на каждой дистанции. Подчеркивается при этом, что «идеальная модель» приближается к «реальной модели». Об этом свидетельствуют показатели времени стрельбы в индивидуальной гонке, которые вплотную приблизились к времени стрельбы в спринтерской гонке.

Опираясь на вышеизложенное, в задачу исследования входило выявить, какие изменения произошли в структуре времени стрельбы, результативности попаданий и средней скорости передвижения по дистанции в индивидуальной и спринтерской гонках у победителя и призеров соревнований на XXI зимних Олимпийских играх в г. Ванкувере и XXII в г. Сочи.

Параметры стрелкового компонента соревновательной деятельности биатлонистов на XXI и XXII зимних Олимпийских играх в индивидуальной и спринтерской гонках у мужчин представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Параметры структуры соревновательной деятельности на XXI и XXII Олимпийских зимних играх в спринтерской гонке

10 км – мужчины, г. Ванкувер

Место	Ф.И. (страна)	Положение стрельбы	Общ. время стр., с (место)	Время до 1-го выстр., с	Среднее время между выстрелами, с	Промахи (какие выстрелы)	Порядок стрельбы	Средняя скорость по дист., м/с
1	Жей В. (Франция)	Л	49,3 (3)	13,8	2,3	0	справа-налево	7,15
		С		11,8	2,5	0	справа-налево	
2	Свендсен Э. (Норвегия)	Л	46,5 (2)	13,3	2,4	1 (2)	справа-налево	7,18
		С		10,7	1,9	0	справа-налево	
3	Фак Я. (Хорватия)	Л	50,9 (7)	13,4	2,5	0	слева-направо	7,08
		С		12,7	2,4	0	слева-направо	
	Время	\bar{X}	48,9				\bar{X}	7,13
		$S \bar{X}$	2,2				$S \bar{X}$	0,05
	Место	\bar{X}	4,0					
		$S \bar{X}$	0,05					

10 км – мужчины, г. Сочи

Место	Ф.И. (страна)	Положение стрельбы	Общ. время стр., с (место)	Время до 1-го выстр., с	Среднее время между выстрелами, с	Промахи (какие выстрелы)	Порядок стрельбы	Средняя скорость по дист., м/с
1	Бьорндален О. (Норвегия)	Л	45,7 (5)	11,6	2,82	0	справа-налево	7,00
		С		11,4	1,82	1 (1)	слева-направо	
2	Ландертиндер Д. (Австрия)	Л	57,9 (56)	13,7	3,22	0	слева-направо	7,05
		С		13,3	2,92	0	слева-направо	
3	Соукуп Я. (Чехия)	Л	54,0 (34)	13,8	2,25	0	справа-налево	7,01
		С		13,9	3,07	0	справа-налево	
	Время	\bar{X}	52,5				\bar{X}	7,02
		$S \bar{X}$	4,2				$S \bar{X}$	0,02
	Место	\bar{X}	31,6					
		$S \bar{X}$	28,8					

Таблица 2 – Параметры структуры соревновательной деятельности на XXI и XXII Олимпийских зимних играх в индивидуальной гонке

20 км – мужчины, г. Ванкувер

Место	Ф.И. (страна)	Положение стрельбы	Общ. время стр., с (место)	Время до 1-го выстр., с	Среднее время между выстрелами, с	Промахи (какие выстрелы)	Порядок стрельбы	Средняя скорость по дист., м/с
1	Свендсен Э. (Норвегия)	Л	1:42,8 (4)	15,1	2,4	0 – 0	справа-налево	7,30
		С		11,9	2,2	0–1 (4)	справа-налево	
2	Бьорндален О. (Норвегия)	Л	1:37,6 (2)	11,5	2,5	0 – 0	справа-налево	7,42
		С		11,3	2,7	1	слева-направо	
3	Новиков С. (Беларусь)	Л	2:07,7 (51)	18,4	2,8	1(2)–1(1)	справа-налево	7,18
		С		18,6	2,4	1(2)–1(1)	справа-налево	
	Время	\bar{X}	1:48,6				\bar{X}	7,30
	Место	\bar{X}	19,0				S \bar{X}	0,12
		S \bar{X}	2,7					

20 км – мужчины, г. Сочи

Место	Ф.И. (страна)	Положение стрельбы	Общ. время стр., с (место)	Время до 1-го выстр., с	Среднее время между выстрелами, с	Промахи (какие выстрелы)	Порядок стрельбы	Средняя скорость по дист., м/с
1	Фуркад М. (Франция)	Л	02:01,8 (59)	17,9	3,8	0–0	справа-налево	7,17
		С		10,5	3,1	1 (1)–0	справа-налево	
2	Лессер Е. (Германия)	Л	01:56,0 (47)	14,6	3,2	0–0	справа-налево	6,97
		С		14,4	2,5	0–0	справа-налево	
3	Гараничев Е. (Россия)	Л	01:51,5 (34)	15,9	2,7	0–0	справа-налево	7,05
		С		12,3	2,5	1 (5)–0	справа-налево	
	Время	\bar{X}	1:56,3				\bar{X}	7,06
	Место	\bar{X}	46,6				S \bar{X}	0,1
		S \bar{X}	12,5					

Так, при сравнении параметров стрельбы у победителя и призеров сокращения времени стрельбы в индивидуальной гонке по отношению к среднему времени в спринтерской гонке не выявлено. Об этом свидетельствует среднее место общего времени стрельбы на четырех рубежах первых трех спортсменов в индивидуальной гонке, которое в г. Ванкувере составляет 19,0; в г. Сочи – 46,6; в спринтерской гонке на двух рубежах соответственно 4,0 и 31,6. Это показывает, что лидеры мирового биатлона в индивидуальной гонке не торопятся сокращать общее время стрельбы.

Вместе с тем обращает на себя внимание высокая средняя скорость прохождения отрезков дистанции. Так, средняя скорость у победителя и призеров в индивидуальной гонке в г. Ванкувере составила 7,30 м/с, в г. Сочи – 7,06 м/с; в спринтерской гонке соответственно 7,13 и 7,02 м/с, т. е. лидеры преодолевают дистанцию на 20 км с такой же средней скоростью, как в спринтерской гонке на 10 км. При этом результативность попаданий в индивидуальной и спринтерской гонках находится на высоком уровне. В индивидуальной гонке средний процент попаданий у победителя и призеров соревнований в г. Ванкувере при стрельбе лежа – 100 %, стоя – 90 %; в г. Сочи соответственно 100 % и 90 %. В спринтерской гонке в г. Ванкувере при стрельбе лежа – 100 %, стоя – 93,3 % в г. Сочи соответственно 100 % и 93,3 %.

Что касается порядка стрельбы по мишеням, то победитель и призеры XXI и XXII зимних Олимпийских игр используют при стрельбе лежа преимущественно справа-налево, при стрельбе стоя как справа-налево, так и слева-направо, т. е. порядок стрельбы по мишеням носит более индивидуальный характер.

Таким образом, анализ стрелкового компонента соревновательной деятельности биатлонистов на XXI и XXII зимних Олимпийских играх в г. Ванкувере и г. Сочи показал, что главными компонентами для завоевания медалей являются: высокая средняя скорость передвижения по дистанции и результативность попаданий. Что касается общего времени стрельбы, то следует отметить, что общее время стрельбы, особенно в индивидуальной гонке, имеет важное значение, но не решающее. Практика в настоящее время показывает, что преднамеренное сокращение времени стрельбы при форсированном формировании стрельбы является неоправданным и рискованным.

Всестороннее изучение параметров стрелкового компонента соревновательной деятельности на зимних Олимпийских играх в г. Ванкувере и г. Сочи позволяет выдвинуть в качестве «реальной модели» стрелкового компонента среднестатистические показатели победителя и призеров соревнований. Это позволит определить тенденцию изменения структуры стрелкового компонента соревновательной деятельности биатлонистов высокой квалификации и дает возможность выделить слабые и сильные звенья в совершенствовании стрелковой подготовки.

1. Загурский, Н. С. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации на основе средств срочной информации / Н. С. Загурский, П. А. Ростовцев, С. Ю. Гуца // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.-прак. конф. Омск, 24–25 апреля 2013 г. – Омск: СибГУФК, 2013. – С. 275–288.

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

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПАРЫ «ВСАДНИК-ЛОШАДЬ» В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ

Костюкевич Э.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Троеборье является наиболее сложным видом конного спорта, входящим в программу летних Олимпийских игр. Для успешного выступления на соревнованиях, которые проводятся по трем программам в течение трех дней (всадник на одной и той же лошади проходит испытания по манежной езде (выездке), полевым испытаниям и преодолению препятствий), спортивной паре необходимо иметь высокий уровень функциональной подготовленности как всадника, так и лошади.

В конном спорте процесс достижения главной цели усложняется тем, что все время взаимодействуют два живых организма – всадник и лошадь.

Спортивные лошади закрепляются и утверждаются за всадниками в начале года. У квалифицированных всадников, тренирующихся в троеборье, должно быть 2–3 спортивные лошади. Однако в течении спортивного сезона спортивные пары иногда расформируются, и часто перспективные лошади отдаются в работу недостаточно опытным всадникам (или спортсменам без соревновательного опыта) по различным причинам (например, спонтанное решение тренера).