

УДК 799.3.015.134

Вита Ворона,
А. Ратов

Основные ошибки в технике стрельбы юных биатлонистов и их возможные последствия

Сумской государственной педагогической университет имени А. С. Макаренко (г. Сумы)

Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Современные тенденции развития биатлона характеризуются возросшей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение [2; 4; 5; 6]. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности биатлонистов.

Дальнейшее совершенствование и научное обоснование подготовки юных биатлонистов позволит лучше использовать скрытые резервы, имеющиеся в методике спортивной тренировки (В. К. Бальсевич, 1994; В. В. Асеев, 1997; В. А. Булкин, О. М. Шелков, 1994; В. Г. Бауэр, 1997). Мы считаем, что поиск новых рациональных форм обучения и подготовки юных спортсменов может быть направлен на наиболее эффективное использование средств специальной стрелковой подготовки, поэтому особенно важной проблемой выступает изучение особенностей техники стрельбы юных биатлонистов.

Специальные исследования (В. В. Фарбей, 2000; Г. Н. Хрисанфов, 1999; Н. Э. Астафьев, Н. Г. Безмельницын, 1994) показывают, что из двух компонентов соревновательной деятельности биатлонистов – качества результатов стрельбы и скорости передвижения на лыжах – наибольшего внимания на всех этапах многолетней тренировки требует стрелковая подготовка [1; 3].

Таким образом, проблема коррекции техники стрельбы в биатлоне с использованием средств специальной стрелковой подготовки и разработка методик устранения основных технико-тактических ошибок является весьма актуальной.

Целью нашей работы стало определение основных ошибок в технике стрельбы биатлонистов и анализ их возможных последствий. Собранный материал, в свою очередь, может служить основой для разработки методик коррекции техники стрельбы.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, опрос и анкетирование.

Изложение основного материала исследования. На протяжении нескольких лет производилось наблюдение за стрелковой подготовкой юных биатлонистов (учащихся ДЮСШ “Локомотив”, ДЮСШ “Колос”, ШВСМ). Производился опрос тренеров с целью определения основных ошибок в технике стрельбы юных спортсменов и возможных их последствий. После анализа и обобщения собранного материала была составлена таблица, в которой представлены основные результаты проделанной работы (табл. 1).

Таблица 1

Основные ошибки в технике стрельбы и их возможные последствия

Ошибки 1	Последствия 2
Значительные отклонения приобретенных в результате тренировки навыков и скорости подхода к огневому рубежу. Последовательность действий в подготовке стрельбы (на огневом рубеже) с отклонением от запланированного времени.	Увеличение времени пребывания на огневом рубеже, нестабильность прицеливания (отклонение приобретенных в результате тренировки навыков соотношения “сила – время” при нажатии спускового крючка). Неконтролируемое производство выстрела.
Отсутствие корректировки с помощью регулятора диоптра во время воздействия солнца и ветра.	Большой разброс в кучности попаданий, неконтролируемое производство выстрела.
Искривление позвоночного столба при позиции изготовки.	Проявление мышечного напряжения, кучность попаданий смещена в горизонтальном направлении.
Скованная позиция изготовки.	Слишком большое мускульное напряжение.

1	2
Постоянно изменяющаяся позиция изготовки.	Большой разброс выстрелов, хорошая кучность стрельбы чередуется с плохой кучностью.
Оружие отклонено от плоскости прицеливания в разные стороны.	Перенос кучности стрельбы, смещение выстрелов.
Ошибочная позиция поддерживающей руки. Угол поддерживающей руки (левой) слишком острый. Угол поддерживающей руки (левой) слишком тупой.	Способствует мышечному напряжению, нестабильность изготовки и положение головы, что может привести к большому разбросу выстрелов. Линия прицеливания направлена вверх, выстрелы смещаются вверх. Линия прицеливания направлена вниз, выстрелы смещаются вниз.
При прицеливании поддерживающая рука находится "вне позиции нормы". Линия прицеливания (ось прицеливания) находится далеко вправо. Левая рука находится далеко влево.	Правая рука нагружена сильнее для сохранения равновесия, что способствует нестабильности в положении изготовки и помехе в нажиме на спусковой крючок.
Неправильное закрепление поддерживающего ремня, слабое напряжение ремня. Левая рука держит цевье с большим напряжением пальцев.	Нет стабильности изготовки – это способствует большому мышечному напряжению в удержании правильной изготовки.
Ошибочная позиция правой руки в изготовке. Рука слишком высоко (плотно) под оружием, в т. ч. далеко наружу. Правый локоть скользит во время серии выстрелов в сторону.	Правая рука включена слишком сильно в процесс прицеливания, деятельность руки на спусковом крючке, а также спускового пальца ограничена для производства выстрела, неконтролируемое производство выстрела.
Позиция изготовки стоя. Ошибочная позиция ног при изготовке. Слишком узкое положение ног при стрельбе. Слишком широкая постановка ног.	Вызывает мускульное напряжение – применение вреда стабильности. Площадь поддержки маленькая, мешает стабильности изготовки, особенно большое влияние при ветре, большой разброс выстрелов. Мешает стабильной поддержке общей системы "стрелок-оружие", увеличивает колебания общего центра масс.
Ошибки в позиции туловища. Неравномерный перенос веса тела.	Мешает стабильности изготовки – линия центра тяжести оружия удаляется далеко от общего центра массы, большой разброс выстрелов.
Ошибочная позиция левой руки. Левый локоть слабо прилегает к туловищу, нет фиксации предплечья, неправильная позиция правой руки. Правая рука слишком высоко поднята. Правая рука слишком свободна, ошибочная позиция головы.	Мешает стабильному положению оружия, левая рука должна увеличивать удержания оружия, возможен большой разброс выстрелов. Положение руки ведет к перенапряжению мускулатуры рук и позвоночника, мешает стабильности при точном прицеливании, затыльник приклада не находится в правильном положении.
Ошибочное положение головы. Голова при прицеливании слишком наклонена вперед. Голова прилегает с большим давлением к ложе, чтобы достичь правильной позиции при прицеливании.	Ведет к мышечному напряжению затылка, негативно влияет на обзор при прицеливании и на положение изготовки.
Положение глаз слишком близко или далеко от диоптра.	Негативное влияние для процесса прицеливания, нет четкого контроля белого просвета, следствие большой разброс выстрелов.

1	2
<p>Неправильная обработка спускового крючка. Рывок спускового крючка. Слишком слабый выжим спускового крючка.</p>	<p>Оружие в последний момент при производстве выстрела сдвинуто со своего положения. Недостаточное усилие при выжиме спускового крючка может привести к смещению оружия вследствие того, что еще придется преодолевать относительно высокое сопротивление спускового крючка в момент производства выстрела.</p>

Выводы

1. Данный перечень ошибок и их возможных последствий является не полным. В таблице представлены лишь основные и самые распространенные ошибки юных спортсменов. В процессе исследования нами было отмечено, что молодые спортсмены склонны допускать индивидуальные ошибки, свойственные только им. Это связано, прежде всего, с присущими в биатлоне материальными проблемами. Так из-за нехватки оружия приходится использовать на протяжении тренировки одну винтовку нескольким биатлонистам, которые отличаются между собой по антропометрическим данным. Следует сказать, что винтовка в биатлоне подгоняется индивидуально каждому спортсмену. Юным же биатлонистам приходится приспосабливаться к определенной винтовке, что ведет к допуску ошибок.

2. Данная таблица может быть использована тренерами и спортсменами для определения допускаемых ошибок. Зная последствия, можно предположить какие ошибки делает спортсмен.

Перспективы дальнейших исследований. При дальнейшей доработке таблица может служить основой для разработки методик устранения определенных ошибок в технике стрельбы, что является весьма актуальной проблемой в системе подготовки юных биатлонистов.

Литература

1. Астафьев Н. Э., Безмельницын Н. Г. Причины ошибок юных биатлонистов в стрельбе из положения лежа по мишеням, расположенным в горизонтальный ряд // Актуальные вопросы лыжного спорта: Сб. науч. тр.– Омск, 1994.– С. 4–8.
2. Кинль В. А. Биатлон.– К.: Здоров'я, 1987.– 125 с.
3. Новиков Л. В. Основные положения методики тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации в биатлоне: Метод. рек.– Омск: ОГИФК. 1992.– 24 с.
4. Фарбей В. В. Стрелковая подготовка биатлонисток 16–18 лет в соревновательном периоде: Уч. пособ. Ч. 2 / Под общ. ред. В. В. Фарбея.– СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.– 127 с.
5. Фарбей В. В., Токарева И. Е. Обучение техническому мастерству в стрельбе лежа и стоя в биатлоне и пулевой стрельбе.– Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1989.– 19 с.
6. Хрисанфов Г. Н. Эффективность стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов // Теория и практика физ. культуры.– 1999.– № 9.– С. 18–21.

Аннотации

В статье рассматриваются основные ошибки в технике стрельбы юных биатлонистов, а также возможные их последствия. Предлагаются пути исправления ошибок в технике стрельбы.

Ключевые слова: техника стрельбы, основные ошибки, последствия.

У статті розглядаються головні помилки в техніці стрільби юних біатлоністів та можливі їх наслідки. Запропоновано шляхи усунення помилок у техніці стрільби.

Ключові слова: техніка стрільби, головні помилки, наслідки.

The article considered the main mistakes in shooting technique of young biathletes and their possible consequences. The ways of correcting mistakes in shooting technique are proposed.

Key word: shooting technique, main mistakes, consequences.