

УДК 799.311.4

ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТРЕЛКОВ ИЗ ВИНТОВКИ ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ

Оксана Юрьевна Иляхина, преподаватель, Белгородский юридический институт имени И.Д. Путилина, Белгород; Иван Анатольевич Давиденко, соискатель, Шамиль Юрьевич Гвашев, соискатель, Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Виталий Владимирович Барлит, соискатель, Александр Анатольевич Шулев, соискатель, Михайловская военно-артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье выявлены показатели, определяющие эффективность тренировочного процесса стрелков из винтовки по движущейся мишени. К ним относятся: хорошо развитые навыки прицеливания у стрелков; хорошее владение синхронизацией навыков дыхания и прицеливания по движущейся мишени; умение плавно удерживать мушку при перемещении винтовки за движущейся мишенью; умение плавно нажимать на спусковой крючок во время прицеливания и в нужный момент. Важны также хорошее владение навыками задержки дыхания во время подготовки к выстрелу и в момент его осуществления, а также высокая степень концентрации внимания на правильной обработке и осуществлении каждого выстрела.

Ключевые слова: показатели; эффективность тренировочного процесса; стрелки по движущейся мишени; техническая готовность спортсменов; точность стрельбы.

INDICATORS DETERMINING EFFICIENCY OF TRAINING PROCESS OF SHOOTERS OF THE RIFLE BY THE MOVING TARGET

Oksana Yurevna Ilyakhina, the teacher, Belgorod legal institute of I.D. Putilin, Belgorod; Ivan Anatolyevich Davidenko, the competitor, Shamil Yuryevich Gvashev, the competitor, Alexander Sergeyevich Fadeev, candidate of pedagogical sciences, Vitaly Vladimirovich Barlit, the competitor, Alexander Anatolyevich Shulev, the competitor, Mikhaylovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg

Annotation

In article the indicators determining efficiency of training process of shooters of a rifle by a moving target are revealed. Treat them: well developed skills of aiming at shooters; good possession of synchronization of skills of breath and aiming on a moving target; ability to smoothly hold a front sight when moving a rifle behind a moving target; ability to press smoothly a trigger during aiming and at the right time. Are important also good possession of skills of a delay of breath during preparation for a shot and at the time of its implementation and also high degree of concentration of attention on the correct processing and implementation of each shot.

Keywords: indicators; efficiency of training process; shooters on a moving target; technical readiness of athletes; firing accuracy.

Изменения, происходящие в стрелковом спорте, требуют от теории и практики подготовки спортсменов новых подходов к решению задач по улучшению качественных параметров тренировочного процесса. Решение этих задач будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и подготовки стрелков по движущейся мишени к соревнованиям. Одной из таких задач является улучшение качества подготовки стрелков по движущейся мишени к соревнованиям [2].

Эффективность процесса подготовки стрелков по движущейся мишени к соревнованиям зависит от уровня технической готовности спортсменов [2]. Поэтому в настоящее время особое значение приобретают вопросы, связанные с изучением показателей технической готовности спортсменов, определяющих эффективность тренировочного процесса стрелков по движущейся мишени.

Известно, что эффективность процесса подготовки стрелков по движущейся мишени к соревнованиям во многом зависит от качественных показателей технической

готовности спортсменов [2]. В настоящее время имеется большое количество показателей технической готовности спортсменов к соревнованиям, которые не имеют четкой градации по степени своего влияния на точность стрельбы. Данный факт требует специального изучения. Такое положение дел настоятельно требует поиска путей выхода из сложившейся ситуации в подготовке стрелков по движущейся мишени к соревнованиям.

Для решения этой задачи проводился корреляционный анализ связи отдельных показателей, определяющих техническую готовность спортсменов к соревнованиям и их влияние на точность стрельбы. В ходе исследовательской работы к опросу было привлечено 38 респондентов. В основном это были тренеры стрелков по движущейся мишени. Эффективность процесса подготовки стрелков к соревнованиям оценивалась по результатам точности стрельбы и занятым на соревнованиях местам. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Проведенное исследование позволило выявить показатели, определяющие эффективность тренировочного процесса стрелков из винтовки по движущейся мишени. К ним относятся: хорошо развитые навыки прицеливания у стрелков; хорошее владение синхронизацией навыков дыхания и прицеливания по движущейся мишени; умение плавно удерживать мушку при перемещении винтовки за движущейся мишенью; умение плавно нажимать на спусковой крючок во время прицеливания и в нужный момент. Важны также хорошее владение навыками задержки дыхания во время подготовки к выстрелу и в момент его осуществления, а также высокая степень концентрации внимания на правильной обработке и осуществлении каждого выстрела.

Таблица 1 – Анализ корреляционной связи эффективности тренировочного процесса стрелков из винтовки по движущейся мишени с основными показателями технической готовности спортсменов (n=38)

Ранг	Показатели технической готовности спортсменов	Точность стрельбы
1	Хорошо развитые навыки прицеливания у стрелков	+0,73
2	Хорошее владение синхронизацией навыков дыхания и прицеливания по движущейся мишени	+0,67
3	Умение плавно удерживать мушку при перемещении винтовки за движущейся мишенью	+0,58
4	Умение плавно нажимать на спусковой крючок во время прицеливания и в нужный момент	+0,47
5	Хорошее владение навыками задержки дыхания во время подготовки к выстрелу и в момент его осуществления	+0,38
6	Высокая степень концентрации внимания на правильной обработке и осуществлении каждого выстрела	+0,34

Практика показала, что хорошо развитые навыки прицеливания у стрелков являются основой их технической готовности к соревнованиям. Хорошо развитые навыки прицеливания у стрелков позволяют им добиваться высоких результатов на соревнованиях [2].

Хорошее владение синхронизацией навыков дыхания и прицеливания по движущейся мишени является одним из важнейших показателей повышения эффективности тренировочного процесса при подготовке стрелков к соревнованиям. Выполнение этого условия возможно лишь при реализации индивидуального подхода к формированию данных навыков у спортсменов [3].

Теорией и практикой подготовки стрелков к соревнованиям установлено, что умение плавно удерживать мушку при перемещении винтовки за движущейся мишенью является важнейшим показателем технической готовности спортсменов и сильно влияющим на точность их стрельбы на соревнованиях. Реальные возможности каждого стрелка в полной мере раскрываются лишь при высоком уровне развития умения плавно удерживать мушку при перемещении винтовки за движущейся мишенью [2].

Умение плавно нажимать на спусковой крючок во время прицеливания и в нужный момент создают наиболее благоприятную среду для повышения точности стрельбы. Поэтому тренерскому составу необходимо уделять особое внимание формированию этого

навыка. Кроме того, необходимо уметь создавать условия для полной реализации своих возможностей каждым спортсменом во время подготовки к соревнованиям [3, 4].

Хорошее владение навыками задержки дыхания во время подготовки к выстрелу и в момент его осуществления должно лежать в основе целенаправленной подготовки стрелков к соревнованиям [2]. Кроме того, следует учитывать, что этот компонент технической готовности спортсменов является еще и важнейшим элементом функциональной готовности стрелков по движущейся мишени.

Высокая степень концентрации внимания на правильной обработке и осуществлении каждого выстрела является также одним из важнейших показателей повышения эффективности подготовки стрелков к соревнованиям. Это лежит в основе всей технической готовности спортсменов и способствует реализации принципа специальной направленности тренировочного процесса [3].

Очень важной является роль тренера в подготовке стрелков к соревнованиям. Суть проблемы заключается в том, что тренер организует процесс спортивного совершенствования спортсменов. Он практически реализует целенаправленное педагогическое взаимодействие со стрелками: помогает им, подсказывает, поддерживает в ходе тренировочного процесса. Тем самым тренер побуждает к активности спортсменов, контролирует их деятельность на тренировочных занятиях и ходе подготовки к соревнованиям в целом [1].

Таким образом, проведенные исследования показали, что в центре внимания подготовки стрелков по движущейся мишени к соревнованиям должен быть тренер. Изучение показателей технической готовности спортсменов должно обеспечивать базу для повышения эффективности их подготовки к соревнованиям.

ВЫВОД. Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости использования выявленных показателей для определения путей улучшения качества подготовки стрелков, по движущейся мишени к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 36-38.
2. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 31-35.
3. Bolotin, A.E. Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, S.A. Vazhenin // Journal of Physical Education and Sport. – N0. 16(1). – P.102-108.
4. Bolotin, A.E. Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, V.L. Bochkovskaya // World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), 2018. – P. 43-52.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Karavan A.V. (2015), "The indicators defining high efficiency of activity of teachers of departments of physical training", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 36-38.
2. Zyukin A.V., Bolotin, A. E. and Napalkov Yu.A. (2013), "The factors defining need of formation of readiness of cadets of higher education institutions of Interior Ministry Troops of Russia for fighting activity with use of means of fire and physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 101. No. 7, pp. 31-35.
3. Bolotin, A. E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), "Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training", *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp.102-108.
4. Bolotin, A.E., Bakayev V. V. and Bochkovskaya V.L. (2018), "Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses", *World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia)*, pp.43-52.

Контактная информация: sdd@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2019

УДК 796.61.093.56

ОЦЕНКА УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ТРАСС ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВЕЛОСПОРТУ – МАУНТИНБАЙК ГОНКА «КРОСС-КАНТРИ»

*Асомиддин Исмаилович Исмаилов, кандидат педагогических наук, профессор,
Илья Сергеевич Дышаков, аспирант,
Российский государственный университет физической культуры, спорта молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва*

Аннотация

На трассах по маунтинбайку практически всегда оказывается масса всевозможных препятствий, как простых для преодоления, так и очень сложных. Способность преодоления таких препятствий (при прочих равных условиях) может дать ощутимое преимущество над соперником, а не знание и боязнь технически сложных участков трассы может привести к большой потере времени на них или ещё хуже к травме.

Ключевые слова: велоспорт-маунтинбайк, тактическая подготовка, техническая подготовка, анализ трасс.

ESTIMATION OF THE LEVEL OF THE DIFFICULTY TRACK FOR COMPETITIONS BY CYCLING – MOUNTAIN BIKE RACE "CROSS-COUNTRY"

*Asomiddin Ismailovich Ismailov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Ilya Sergeevich Dyshakov, postgraduate,
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow*

Annotation

On mountain bike routes almost always, there is a mass of various obstacles, both simple to overcome and very difficult. The ability to overcome such obstacles (*ceteris paribus*) can give a tangible advantage over the opponent, and not knowing and fearing technically difficult sections of the route can lead to a great loss of time for them or worse injury.

Keywords: cycling mountain bike, tactical training, technical training, analysis of trails.

При попытке выстроить универсальную модель готовности спортсмена в экстремальных ситуациях необходимо абстрагироваться от тех или иных существующих методических подходов, представляющих реальную соревновательную ситуацию последовательными, объективных, субъективных и смешанных проявлений процесса преодоления препятствий. Необходимо учитывать сложные динамические изменения в экстремальной ситуации, требующие от спортсмена способности к актуализации различных сторон собственного уровня подготовленности и потенциальных способностей. Немалую роль играет и взаимосвязь техники с тактикой. Более совершенная техника открывает путь для новых тактических замыслов, новых вариантов, опирающихся на более высокий уровень физических и технических возможностей. В свою очередь, более зрелая тактика требует улучшения возможностей спортсмена.

На трассах по маунтинбайку практически всегда оказывается масса всевозможных препятствий, как простых для преодоления, так и очень сложных. Способность преодоления таких препятствий (при прочих равных условиях) может дать ощутимое преимущество над соперником, а незнание и боязнь (не готовность к преодолению) технически сложных участков трассы может привести к большой потере времени на них или к получению травмы. Справедливо отмечают [1–5], что при оценке деятельности спортсмена в экстремальных условиях следует обратить внимание на их состояние оптимальной готовности,