

6. Фарвель, В. С. Управление движениями в спорте: учебное пособие / В. С. Фарвель. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – С. 208-210.
7. Шихов, А. В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семенова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2020. – 127 с.

УДК 796.058

**ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И
ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТРЕЛКОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ У БИАТЛОНИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЯНАО**

**Халманских Анна Витальевна¹,
Макарова Юлия Сергеевна²**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²ЯНРОО «Федерация биатлона ЯНАО», г. Лабытнанги, Россия

Аннотация: В статье представлены индивидуальные особенности спортсменов биатлонистов сборной команды Ямало-Ненецкого автономного округа. Изучены и систематизированы технические ошибки и факторы определяющие результат стрельбы из положения «лежа» и «стоя». Авторами предложена дифференциация групп исходя из типологических особенностей юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивный резерв, стрелковая подготовка, технические ошибки, тип темперамента.

**THE STUDY OF INDIVIDUAL FEATURES AND TYPICAL ERRORS
IN THE PERFORMANCE OF SHOOT EXERCISES IN THE BIATHLONISTS
OF THE YANAR NATIONAL TEAM**

**Khalmanskikh Anna V.¹,
Makarova Julia S.²**

¹University Of Tyumen, Tyumen, Russia

²YANRSO "Biathlon Federation of YNAO", Labytnangi, Russia

Abstract: The article presents the individual characteristics of biathletes of the national team of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug. Studied and systematized technical errors and factors that determine the result of shooting from the "lying" and "standing" positions. The authors proposed the differentiation of groups based on the typological characteristics of young athletes.

Key words: sports reserve, shooting training, technical errors, temperament type.

Одним из приоритетов в подготовке спортивного резерва в биатлоне является изучение тонкостей стрельбы, технической составляющей производства выстрела, закономерностей сохранения модели индивидуальной изготовления в сочетании с типологическими особенностями спортсменов и многое другое. Глубокое изучение и понимание положительных или отрицательных качеств типа темперамента позволит не только определиться с выбором вида спорта, но и достичь гармоничного взаимоотношения в связке тренер-спортсмен, а также дифференцировать методы подготовки в работе с юными биатлонистами [2;4;6].

Целью исследования стало изучение индивидуальных особенностей биатлонистов спортивного резерва и факторов определяющих результативность стрельбы.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие спортсмены ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой в количестве 43 человек.

В ходе работы нами были использованы следующие методы: диагностика типа темперамента по Г. Айзенку; изучение типичных ошибок при стрельбе и факторов ее определяющих (Манжелей И.В., Сорокина А.В.) [3].

Результаты исследования и их обсуждение.

Среди биатлонистов преобладают спортсмены с типом темперамента «холерик» - 23 человека; «сангвиник» - 11 человек; «меланхолик» - 8 человек и «флегматик» - 1 спортсмен.

При изучении типичных технических ошибок и факторов, влияющих на результат стрельбы юных биатлонистов, было выявлено, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмены допускают при стрельбе типичные ошибки (табл. 1).

Таблица 1

Типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов сборной команды ЯНАО с учетом типологических особенностей (в баллах)

Сангвиники (n=11)	1. При подготовке и выполнении стрельбы не учитывается направление ветра (И=2,75)
	2. Неправильное положение туловища при стрельбе из положения «лежа»: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки (И=2,7)
	3. Не проводится корректировка с помощью регулятора диоптра при воздействии солнца (И=2)
	4. Не равномерный перенос центра тяжести в стрельбе из положения «стоя», ошибочное положение туловища (И=1,9)
	5. Суетливость при подготовке к стрельбе (И=1,75)
Холерики (n=23)	1. Неправильное положение туловища при стрельбе из положения «лежа»: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки (И=2,7)
	2. Слишком долгое уточнение прицеливания (И=2,6)
	3. Время задержки дыхания слишком долго растянуто в сочетании с нестабильностью прицеливания (И=2,5)
	4. Линия прицеливания уходит из центра непосредственно перед выстрелом (И=2,5)
	5. Остановка дыхания при прицеливании происходит в состоянии сильного вдоха или выдоха (И=2,35)
	6. Суетливость при подготовке к стрельбе (И=2,3)
	7. Не равномерный перенос веса тела, ошибочное положение туловища (И=2)
	8. Задержка дыхания прервана непосредственно перед производством выстрела (И=2)
Меланхолики (n=8)	1. Слишком долгое уточнение прицеливания (И=3,6)
	2. Остановка дыхания при прицеливании происходит в состоянии сильного вдоха или выдоха (И=3,3)

	3. Суетливость при подготовке к стрельбе (И=3,1)
	4. Игра просветами при прицеливании (И=2,9)
	5. Линия прицеливания уходит из центра непосредственно перед выстрелом (И=2,9)
	6. Ошибочная позиция левой руки, левый локоть слабо прилегает к туловищу, нет фиксации предплечью (стрельба стоя) (И=2,8)
Флегматик (n=1)	1. Рывок спускового механизма (и=4)
	2. Неправильное положение туловища при стрельбе из положения «лежа»: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки (И=4)
	3. Оружие отклонено от плоскости прицеливания влево-вправо (завал оружия) вверх-вниз (И=4)
	4. Игра просветами при прицеливании (И=4)

Важную составляющую в биатлоне имеет стрелковая подготовленность. Нами были изучены основные ошибки, допускаемые юными спортсменами при стрельбе из положения «лежа» и «стоя». У «холериков» основные проблемы в большей мере связаны с технической составляющей изготовки и действиях при подготовке к стрельбе; взаимосвязи дыхания с прицеливание. Для «сангвиников» это умение реагировать на погодные условия, ошибочная позиция изготовки и суетливость. «Меланхолики» в большей степени свои ошибки связывают с линией прицеливания, суетливость и ошибочную позицию левой руки при стрельбе из положения «стоя». Рывок спускового механизма, скованная позиция изготовки и отклонение в линии прицеливания свойственно «флегматикам».

Также, спортсмены отмечают факторы позитивно влияющие на результативность стрельбы. Для «флегматиков» это «самонастрой», поддержка тренера, встреча с любимым человеком. У «меланхоликов» - высокий уровень общей готовности к гонке, качественный заключительный сбор накануне соревнований. Высокая степень концентрации, сбалансированность дыхания и хорошее настроение свойственно «сангвиникам». «Холерикам» помогает высокий уровень готовности к гонке, полное восстановление поле предыдущей нагрузки и легкость прохождения дистанции.

Изучение типичных ошибок и факторов влияющих на результативность стрельбы позволит тренеру найти индивидуальный подход к каждому спортсмену исходя из его типологических особенностей. Дифференциация групп по типу темперамента даст возможность работать в узком направлении, систематизировать средства и методы спортивной подготовки [3;4;6].

Так, для энергичных и целеустремленных «холериков» тренер должен быть помощником в организации тренировочного процесса. В частности, снизить акцент на монотонном выполнении упражнений. Чаще менять вид деятельности с акцентом на правильное выполнение технических элементов стрельбы.

Для «сангвиников» необходим индивидуальный подход по выполнению элементов техники стрельбы, при меньшей информации, но с большим количеством указаний.

При работе с «флегматиком», спокойным и уравновешенным, необходимо учитывать его медлительность в исполнении серии выстрелов или сопутствующих упражнений. Стоит понимать, что стремление ускорить работу спортсмена на огневом рубеже может привести к выполнению и закреплению ошибок. Необходимо сделать акцент на сокращении временных характеристик между производством серии выстрелов и в изготовке.

«Меланхоликам» свойственно углубляться в теоретическое понимание производства выстрела и технических элементов. Тренеру необходимо чаще обращать внимание на сильные стороны юного спортсмена и приучить его сосредотачиваться на успешных моментах в тренировочном процессе [1;5].

Исследование, проведенное по окончании летнего подготовительного периода 2022 года позволило добиться повышению спортивных результатов сборной команды ЯНАО. Также, систематизация средств и методов индивидуальной стрелковой подготовки способствовала сокращению количества технических ошибок, выполняемых юными биатлонистами при стрельбе из положения «лежа» и «стоя».

Выводы. Стрелковая подготовка неотъемлемая часть подготовки биатлонистов различной квалификации и является важной составляющей конечного результата спортивного соревнования. Подбор средств и методов стрелковой подготовки при дифференциации групп будет способствовать сокращению типичных ошибок, выполняемых юными спортсменами при стрельбе и позволит добиться повышения результативности спортивной деятельности. Анализ результатов летнего подготовительного периода показал значительное сокращение технических ошибок при стрельбе из положения «лежа» и «стоя» биатлонистов сборной команды ЯНАО.

Список литературы

1. Саралаев, М.К. Роль темперамента в спортивной деятельности / М.К. Саралаев, Г.Ж. Байбосунова // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 4 (19). С. 71-79
2. Семина, Н.Н. Особенности совершенствования техники стрельбы из положения «лежа» у биатлонистов-ветеранов / Н.Н. Семина, А.В. Халманских, Г.А. Куклева // Молодежь-науке – XI. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2020. С. 809-813
3. Халманских, А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов / А.В. Халманских, Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей // Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.
4. Халманских, А.В. Развитие тактильной чувствительности как фактора повышения эффективности стрелковой подготовки юных биатлонистов / А.В. Халманских, А.И. Токарева, Л.А. Гурьев // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы X Всероссийской научно-практической конференции (26 апреля 2022 г.) / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; Союз биатлонистов России ; под общ. Ред. Н. С. Загурского. – Омск : СибГУФК, 2022. С140-156

5. Шогенов, Р.Х. Роль темперамента в спорте / Р.Х. Шогенов, С.М. Ветвицкая // Международный студенческий научный вестник. - 2017. № 6. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 06.09.2022).
6. Sprung, A. Изучение индивидуально-типологических особенностей биатлонистов сборной команды Австрии / А. Sprung, А.В. Халманских // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2021. – С. 234-237

УДК 378.095 (796.06)

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО УНИВЕРСИТЕТА: РОСКОШЬ ИЛИ НАСУЩНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Цымбалюк Елена Анатольевна

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация: В статье поднимаются вопросы культурологического образования будущих спортивных тренеров. Автор обосновывает необходимость такого образования, его возможное содержание применительно к белорусским реалиям, а также принципы его организации.

Ключевые слова: культурологическое образование, телесность, эвристическая доминанта, мировоззренческая доминанта.

CULTURAL EDUCATION OF SPORTS UNIVERSITY STUDENTS: A LUXURY OR AN URGENT NEED?

Tsybalyuk Elena A.

Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus

Annotation: The article raises the issues of cultural education of future sports coaches. The author substantiates the necessity of such education, its possible content in relation to the Belarusian realities, as well as the principles of its organization.

Key words: culturological education, physicality, heuristic dominant, ideological dominant.

Актуальность проблемы обусловлена рядом факторов объективного и субъективного порядка:

– необходимостью формирования национальной идентичности белорусских студентов – будущих тренеров, которая не в последнюю очередь связана с осмыслением роли достижений белорусской культуры в мировом цивилизационном процессе и пониманием предпосылок и результатов развития белорусской культуры в отдельные исторические периоды;

– потребностью формирования у студентов оценочно-критического отношения к достижениям современной мировой культуры с позиции общечеловеческих гуманистических ценностей и многовековых национальных традиций;