

выносливости, гибкости и координации движений. Важной составной частью кроссфита является направление «гимнастика» (G), в котором используются упражнения с весом «собственного» тела, в том числе на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, а также лазание по канату.

Таким образом, лазание по канату – это когда-то олимпийский вид спорта в гимнастической программе, который в настоящее время используется в форме базового функционального упражнения в ряде профессионально-прикладных многоборий и в популярном направлении современного фитнеса – кроссфит.

Библиографический список

1. Гаврилов В.И. Гимнастическая культура XIX века : монография / В. И. Гаврилов, А. А. Игнатенко. – Санкт-Петербург: Лениздат, СПбГУКиТ, Скифия принт, 2009. – 188 с.
2. Карташов Ю.А. Гимнастика на Олимпиадах / Ю. А. Карташов. – Москва: Издательство «Советская Россия», 1960. – 102 с.
3. Сомкин А.А. Международная Федерация гимнастики как системообразующий фактор управления и развития спортивных видов гимнастики : монография / А. А. Сомкин. – Санкт-Петербург: Издательство СПбГУСЭ, 2012. – 227 с.
4. Федотова О.Д. Физическое воспитание в наследии немецких педагогов-филантропистов: вклад Ф. Гутс-Мутса и Ф. Яна [Электронный ресурс] / О. Д. Федотова, В. П. Озеров // Мир науки : электронный журнал. 2016, Том 4. № 6 <http://mir-nauki.com/PDF/01PDMN616.pdf> (Дата обращения: 05.10.2021).
5. Vuompane N. Olympic Lookback from Athens 1896 to Tokyo 1964 / N. Vuompane // World of Gymnastics. – October 2020. – NR. 90. – P. 24–43.

УДК 796.015.82

Sprung A., МСМК¹; Халманских А.В., к.п.н.²

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ АВСТРИИ

¹ Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

² Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, toka1986@mail.ru; sanna81@mail.ru

Аннотация. В статье представлено изучение индивидуальных особенностей австрийских биатлонистов. Авторами проанализированы и систематизированы типичные ошибки и факторы, влияющие на результативность стрелковых показателей ведущих спортсменов Австрии и России, элиты мирового биатлона.

Ключевые слова: модельные характеристики стрельбы, факторы и типичные ошибки, биатлон в Австрии, мировой биатлон.

Sprung A.¹; Khalmanskikh A., Ph.D.²

STUDY OF INDIVIDUAL TYPOLOGICAL FEATURES OF BIATHLETES OF THE AUSTRIAN NATIONAL TEAM

¹ Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

² Tyumen state university, Tyumen, Russia, toka1986@mail.ru; sanna81@mail.ru

Annotation. The article presents a study of the individual characteristics of Austrian biathletes. The authors analyzed and systematized typical errors and factors affecting the effectiveness of shooting performance of the leading athletes of Austria and Russia, the elite of the world biathlon.

Key words: model shooting characteristics, factors and typical mistakes, biathlon in Austria, world biathlon.

Многочисленные исследования, направленные на изучение проблемы стрелковой подготовки биатлонистов, свидетельствуют о необходимости более детального изучения технической составляющей точности и качества стрельбы. На сегодняшний день, результативность стрелковых показателей на международной арене выросла в значительной степени, что говорит о потребности поиска современных подходов роста спортивных результатов биатлонистов топ уровня [1,5,6,7].

Целью нашего исследования является изучение индивидуально-личностных особенностей, типичных ошибок и факторов, определяющих результативность стрельбы биатлонистов топ уровня.

При определении модельных характеристик стрелковых показателей спортсменов на международной арене нами было выявлено, что биатлонисты сборной команды Австрии на протяжении нескольких последних соревновательных сезонов в рейтинге занимают высокие позиции. Средние показатели стрелкового компонента в точности и скорострельности соответствуют следующим данным: 88% из положения «лежа» и 92% из положения «стоя», при временных характеристиках 11-24 и 9-22 секунды в стрельбе из «положения» лежа и стоя соответственно.

Диагностика акцентуаций характера показала, что среди биатлонистов сборной команды Австрии преобладают спортсмены с «гипертимным» (4 спортсмена), «лабильным» (2 спортсмена) и «циклоидным» (2 человека) типом. Анализ типичных ошибок и факторов, влияющих на результативность стрельбы, позволили выявить взаимосвязь и схожесть с исследованием, проведенным в рамках кандидатской диссертации Сорокиной А.В. (2010).

Так, для «гипертимов» свойственно допускать ошибки в прицеливании и обработке спускового «механизма». «Лабильный» тип спортсменов чаще всего не производят корректировку прицела при сбивающих погодных условиях и отмечают неправильное положение туловища в изготовке при стрельбе из положения «лежа» и «стоя». Для «циклоидов» основными ошибками является социальный фактор, они чаще всего отвлекаются на высказывание со стороны зрителей и судейской коллегии. Основными факторами, позитивно влияющими на результат соревновательной деятельности, спортсмены отмечают семейные традиции, поддержка родных и близких людей накануне стартов [3,4].

Таблица 1

Факторы и типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов сборной команды Австрии с учетом акцентуаций характера

Акцентуации характера	Интерпретация
«Гипертимный» тип	1. Слишком быстрый перенос точки прицеливания после выстрела на другую мишень; 2. Линия прицеливания уходит из центра мишени непосредственно перед выстрелом; 3. Колебание усилий, прилагаемых на спусковой крючок при прицеливании.

«Лабильный» тип	1. Не проводится корректировка с помощью регулятора диоптра при воздействии солнца; 2. Неправильное положение туловища из положения «лежа»: скованная позиция изготовки, постоянно изменяющаяся позиция изготовки; 3. Затыльник приклада неправильно вставлен в ямку плеча (высоко низко).
«Циклоидный» тип	1. Неадекватная реакция на шум зрителей; 2. Неадекватная реакция на высказывания со стороны тренеров, судей, технических делегатов.

Исследование уровня мотивации к успеху по методике Т. Элерса показало, что у семи спортсменов (87,5%) умеренно высокий уровень мотиваций и у одного (12,5%) – средний уровень мотивации.

Изучение уровня мотивации к избеганию неудач определило, что у шести (75%) – низкий уровень и только у двух спортсменов (25%) средний уровень мотивации к избеганию неудач

При определении степени готовности к риску по методике Шуберта выяснилось, что практически у всех спортсменов высокие показатели (75%), и лишь два биатлониста слишком осторожны (25%).

Тем самым подтверждая суждение, что высококвалифицированный спортсмен чаще всего имеет «гипертимную» или «лабильную» акцентуации характера. Оптимальный баланс между высокой, но адекватной самооценкой, и достаточно высоким уровнем готовности к риску; между высокой мотивацией к достижению успеха и средней или низкой мотивацией к избеганию неудач, характеризует биатлониста как «успешного» [2].

Таким образом, можно предположить, что изучение индивидуальных свойств и качеств личности спортсменов на многолетнем этапе подготовки, позволит исключить ошибочные действия на огневых рубежах и тем самым повысить результативность их спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: (монография) Р.А. Зубрилов. –М. Советский спорт, 2013.- 354 с.
2. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.
3. Шпрунг А.В., Халманских А.В. Оптимизация стрелковой подготовки австрийских биатлонистов на основе средств и методов российской школы биатлона / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции посвященной, памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2018 С. 197-201
4. Sprung A. Влияние индивидуально-типологических особенностей биатлонистов на успешность соревновательной деятельности / Современная Система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. С. 163-169
5. Wick J. Untersuchungen zur Stellung, zum Ausprägung grad und zum Training der Reaktionsleistung hinsichtlich der Erhöhung der Handlungsschnelligkeit und –Genauigkeit beim Schießen im Biathlon. Diss. A, DHFK Leipzig, 1990 (дата обращения 10.10.2021).

6. Uni Leipzig. Biathlon. <http://www.iat.uni-leipzig.de/organisation/fachbereiche/ausdauer/biathlon> (дата обращения 20.09.2021)
Uni Salzburg Projekt Biathlon <http://www.olympiazentrum-salzburg.at/service/projekte/projekte/news/projekt-biathlon> (дата обращения 15.10.2021).

УДК 796.015

Токарева А.И., МСМК, Халманских А.В., к.п.н.¹
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ТЕХНИКИ ОБРАБОТКИ
СПУСКОВОГО МЕХАНИЗМА У БИАТЛОНИСТОВ В ГРУППАХ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

¹ Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, toka1986@mail.ru;
sanna81@mail.ru

***Аннотация.** В статье представлены технические параметры стрелковой подготовки юных биатлонистов на начальном этапе спортивной карьеры. Авторами предложена методика по развитию мелкой моторики, способствующая повышению точности результативности стрелковых навыков юных биатлонистов.*

***Ключевые слова:** технические навыки стрельбы, тактильная чувствительность, мелкая моторика, биатлон, группа начальной подготовки.*

Tokareva A.; Khalmanskikh A., Ph.D.¹
FORMATION OF THE SKILL OF THE TRIGGER MECHANISM
PROCESSING TECHNIQUE AMONG BIATHLETES IN THE INITIAL
TRAINING GROUPS

¹ Tyumen state university, Tyumen, Russia, toka1986@mail.ru; sanna81@mail.ru

***Annotation.** The article discusses the main aspects and problems of shooting training of young biathletes at the initial stage of their sports career. The authors proposed a methodology for the development of fine motor skills, which helps to improve the accuracy and effectiveness of shooting skills of young biathletes.*

***Key words:** technical shooting skills, tactile sensitivity, fine motor skills, biathlon, initial training group.*

Формирование навыков точности и качества стрелковых показателей имеет высокую значимость уже на начальном этапе становления спортивного мастерства. Наиболее сложным элементом техники выполнения выстрела является обработка спускового механизма. От его качества зависит успешность реализации выполненной работы. Высокая результативность показателей скорострельности, качества и точности стрельбы в большей степени зависит от развития тактильной чувствительности на раннем этапе спортивной карьеры юных биатлонистов.

Целью нашего исследования стала разработка и экспериментальное обоснование методики формирования навыка техники обработки спускового механизма у биатлонистов в группах начальной подготовки на основе развития тактильных ощущений и мелкой моторики.

Анализ научно-методической литературы по биатлону и стрелковым видам спорта, а также документов планирования показал, что одной из резервных составляющих роста спортивных результатов юных биатлонистов на