

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

начальном этапе подготовки является развитие концентрации, устойчивости и распределения внимания, а также тактильно-кинестетической чувствительности [2, 3, 4].

На начальном этапе исследования, с целью влияния предложенной нами методики на формирование технического навыка обработки спускового «крючка» были изучены показатели свойств и качеств личности юных спортсменов.

В эмпирическом исследовании принимали участие биатлонисты МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района в количестве 24 человек (из них 10 юношей и 14 девушек).

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: диагностика типа темперамента по Г. Айзенку; диагностика ситуативной тревожности по Ч. Спилбергеру-Ханину.

Среди участников преобладают спортсмены с типами темперамента: «сангвиник» - 14 человек (8 девушек и 6 юношей); «холерик» - 6 (3 девушки и 3 юноши) и «флегматик» – 4 человека (3 девушки и 1 юноша).

Изучение ситуативной тревожности на начальном этапе исследования показало, что ни у одного спортсмена, на момент начального обследования, не выявлено высокого уровня ситуативной тревожности. Так, у 14 (8 девушек и 6 юношей) спортсменов мы определили, что тревожность находится на умеренном уровне, а у 10 (6 девушек и 4 юноши) биатлонистов на низком.

Важную составляющую в биатлоне имеет стрелковая подготовленность. Нами были изучены основные ошибки, допускаемые юными спортсменами при стрельбе из положения «лежа» и «стоя» в обработке спускового механизма и удержании оружия во время производства выстрела (Манжелей И.В., Сорокина А.В.). Основные проблемы в большей мере связаны с технической составляющей обработки спускового механизма; не достаточно верного положения правой кисти на рукоятке «ложа»; резкой обработкой спускового крючка; неправильными действиями в момент прилегания усилий на спусковой механизм; соотношением задержки дыхания с прицеливанием; работе «глаза» на прицеливании [5].

Анализ техники выполнения стрелковых упражнений (осуществлялся нами при помощи электронного тренажера «СКАТ») и изучение стрелковых показателей юных биатлонистов в контрольных упражнениях, позволил наметить основные направления работы по формированию навыка техники обработки спускового механизма у биатлонистов на начальном этапе становления спортивной карьеры [1].

Основная идея методики заключается в том, чтобы повысить эффективность стрелковой подготовки юных биатлонистов через совершенствование психолого-педагогических условий спортивной деятельности с учетом современных реалий и противоречий развития вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.

Особое внимание мы уделяем работе с оружием (холостой тренаж, электронный тренажер «СКАТ»), совершенствованию тактической,

психологической подготовки: идеомоторная тренировка (визуализация обработки спускового механизма), психотехнические игры (развитие тактильной чувствительности и концентрации внимания).

Введение в учебно-тренировочный процесс юных биатлонистов дифференцированных средств спортивной тренировки основанных на методике развития мелкой моторики, психотехнических игр, позволит достичь более высоких результатов уже на начальных этапах спортивной подготовки. И в дальнейшем уберет барьер для развития скорострельности, позволив вывести скоростные качества движения пальцев рук на более высокий уровень [2].

Следует отметить, что большая часть тренировочных мероприятий проходила в период ограничений, связанных с эпидемиологической обстановкой. Нами были предложены онлайн консультации и олимпийские тематические уроки, с выполнением ряда упражнений в домашних условиях. Проведена большая работа по взаимодействию внутри коллектива с тренером и родителями.

В результате экспериментальной работы нами выявлено, что за период с 2019 г. по 2021 г. у всех биатлонистов ЭГ отмечается повышение уровня стрелковой подготовленности.

Предметом анализа явилась оценка показателей точности и качества стрельбы юных спортсменов (табл.1).

Таблица 1

Динамика показателей результативности стрелковой подготовленности биатлонистов (ЭГ, ГНП, очки)

Тест	ЭГ юноши (n=7)			ЭГ девушки (n=5)		
	до exper. (M+m)	до exper. (M+m)	до exper. (M+m)	до exper. (M+m)	после exper. (M+m)	t
СКАТ: «10+10» без учета времени стрельба «лежа»	72±0,8	68±0,6	68±0,6	68±0,6	74±0,8	
СКАТ: «10+10» без учета времени стрельба «стоя»	52±0,3	52±0,3	52±0,3	52±0,3	57±0,3	***
СКАТ: «10+10» с учетом времени стрельба «лежа»	65±0,6	74±0,3	74±0,3	74±0,3	72±0,1	
СКАТ: «10+10» с учетом времени стрельба «стоя»	48±0,3	53±0,3	53±0,3	53±0,3	54±0,9	*
«5+5» (мишень) стрельба «лежа»	36±0,6	40±0,3	40±0,3	40±0,3	41±0,4	
«5+5» (мишень) стрельба «стоя»	20±0,3	23±0,5	23±0,5	23±0,5	27±0,4	

*Достоверность различий: *- на уровне 0,05; **- на уровне 0,01; ***- на уровне 0,001.*

Следует отметить, что анализ действий биатлонистов при работе с оружием на стрелковых тренировках и на электронном тренажере «СКАТ», показал значительное сокращение ошибок при обработке спускового механизма.

Изучение ситуативной тревожности показало, что на период окончания эксперимента у биатлонистов ЭГ данный показатель находился на низком уровне. Следует отметить, что нами было проведено 10 входящих тестирований во время подготовительного периода. У юных спортсменов наблюдалось незначительное повышение ситуативной тревожности во время первых контрольных срезов, групповых мини соревнований и «эстафеток».

Таким образом, оценка результатов эксперимента свидетельствует о положительном влиянии предложенной нами методики формирования навыка техники обработки спускового механизма в группах начальной подготовки, способствующей повышению результативности спортивной деятельности юных биатлонистов.

Библиографический список

1. Астафьев, Н. В. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Астафьев.— М.: Советский спорт, 2020.— 145с.
2. Жуковский, В. Анатомия стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров.- М.: АСТ, 2000- 160с.
3. Загурский Н.С. Обучение стрельбе юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: методические рекомендации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая: [Электронный ресурс]. – Омск, 2018. 1 электронный оптический диск. 13,3 Мб. ISBN 978-5-91930-112-7.
4. Халманских А.В. Совершенствование стрелкового компонента техники обработки спускового механизма у биатлонистов 14-16 лет / А.В. Халманских, Л.А. Гурьев, А.И. Токарева, Н.И. Овчинникова // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне». – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. С. 132-141
5. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. - 220 с.

УДК 796/799

Топоркова Е.А.¹, Манжелей И.В., д.п.н., профессор² ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧИРЛИДЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ЧИР ПЕРФОМАНС»

¹Technical University of Munich, Munich, Germany, e.toporkova.077@gmail.com

²Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, i.v.manzhelej@utmn.ru

Аннотация: В статье представлены основные профили подготовленности чирлидеров дисциплины «чир перфоманс», определены модельные характеристики девушек-чирлидеров в категории «двойка» дисциплины «чир перфоманс», соответствующие званию кандидата в мастера спорта.

Ключевые слова: чир спорт, чир перфоманс, чирлидеры, физическая подготовленность, техническая подготовленность, психологическая подготовленность, модельные характеристики.