

В.П. Черкашин, А.А. Кудинов, В.Н. Сергеев, И.Н. Солопов – СПб., Волгоград : Волгоградское научное издательство, 2006. – 112 с.

6. Москатова, А.К. Сознательное управление психоэнергетическими резервами организма вместо допингов / А.К. Москатова // Олимпийский бюллетень №10. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

7. Родиченко, В.С. Спорт и совесть : учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования / В.С. Родиченко. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.

8. Сергеев, В.Н. Изменение отношения юных спортсменов к употреблению допинга как результат проведения антидопинговых мероприятий олимпийской направленности / В.Н. Сергеев // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2. – № 6. – С. 113-116.

9. Солдатенков, Ф.Н. Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов вуза физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Солдатенков Ф.Н. – Смоленск, 2011. – 24 с.

10. Чёмов, В.В. Эргогенические средства в подготовке легкоатлетов : учебное пособие / В.В. Чёмов ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2015. – 172 с.

REFERENCES

1. Absalyamov, T.M. (2003), "International and domestic aspects of the fight against doping in sport", *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 52-57.

2. Antipov, V.A. (2012), *Educational program "Primary prevention of drug use and doping in sports" for pupils of sports school, colleges and schools of Olympic reserve, sports classes of secondary schools*, St. Petersburg.

3. Badrak, K.A. (2012), *Primary educational prevention of anti-doping rule violations among athletes*, dissertation, St. Petersburg.

4. Goncharova, E.K. (1995), *Socio-pedagogical and organizational basis of the fight against doping in sport*, Malakhovka.

5. Shamardin, A. I., Cherkashin, V. P., Kudinov, A.A., Sergeev, V.N., Solopov, I.N. (2006), *Doping problems of modern sport and the organization of anti-doping prevention: the Program of a special course for students of schools of the Olympic reserve*, Volgograd scientific publishing house, Volgograd.

6. Moskatova, A.K. (2009), "Higher mental functions in modern brain research", *Questions of humanitarian Sciences*, No. 2 (40), pp. 302-307.

7. Rodichenko, V.S. (2007), *Sport and conscience: a teaching manual for the system of Olympic education*, Physical culture and Sport, Moscow.

8. Sergeev, V.N. (2016), *Changing attitudes of young athletes to doping as a result of carrying out anti-doping activities of Olympic focus*, *Successes of modern science*, Vol. 2, No. 6, pp.113-116.

9. Soldatenkov, F.N. (2011), *The formation of value orientations of the anti-doping focus in the educational process of students of the University of physical culture*, dissertation, Smolensk.

10. Chemov, V.V. (2015), *Ergo-genesis funds in the preparation of athletes*, VGAFK, Volgograd.

Контактная информация: run.rus.fi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2016

УДК 796.922.093.642

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СИЛЬНЕЙШИХ БИАТЛОНИСТОВ МИРА

*Яна Сергеевна Романова, кандидат педагогических наук, Заслуженный мастер спорта,
Николай Степанович Загурский, кандидат педагогических наук, профессор,*

Светлана Юрьевна Гуца, аспирант,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
Омск*

Аннотация

В статье представлен сравнительный анализ технико-тактических действий на огневых рубежах у биатлонистов на этапах Кубка мира и Чемпионатах мира в сезонах 2003-2006 и 2011-2014

гг. Ретроспективный анализ позволил выявить основные тенденции стрелковой подготовленности сильнейших биатлонистов мира в аспекте многолетней подготовки. Приведена детальная характеристика изменения технико-тактических действий биатлонистов на огневых рубежах за 10 лет.

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовленность, точность стрельбы, время и ритм стрельбы, сильнейшие биатлонисты мира.

WORLD'S STRONGEST BIATHLETES SHOOTING PREPAREDNESS

Yana Sergeyevna Romanova, the candidate of pedagogical sciences, Honored Master of Sports,

Nikolay Stepanovich Zagursky, the candidate of pedagogical sciences, professor,

*Svetlana Yurievna Gushcha, the post-graduate student,
Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk*

Annotation

The article presents the comparative analysis of the technical-tactical actions of the strongest biathletes of the world on firing lines throughout the seasons 2003-2006 and 2011-2014. The retrospective analysis has allowed revealing the basic tendencies in shooting readiness of the strongest biathletes of the world in aspect of long-term preparation. The detailed characteristics of change in the technical-tactical actions of biathletes on firing lines for 10 years have been presented.

Keywords: biathlon, shooting readiness, accuracy of shooting, time and shooting rhythm, the strongest biathletes of the world.

Проблема и актуальность исследования обусловлены значительными изменениями в программе и календаре соревнований по биатлону, произошедшие в последние годы, что заставляет искать новые пути оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности российских биатлонистов [1-3]. Повышение скорости передвижения по дистанции при уменьшении времени преодоления огневых рубежей привело к увеличению плотности результатов и значимости стрелковой подготовленности биатлонистов [2]. В настоящее время идет поиск новых резервов повышения спортивных результатов. Одним из таких резервов является оптимизация процесса стрелковой подготовки на основе анализа технико-тактических действий биатлонистов на огневых рубежах.

Цель исследования определить основные тенденции стрелковой подготовленности сильнейших биатлонистов мира в аспекте многолетней подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить динамику технико-тактических действий биатлонистов на огневых рубежах в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг.
2. Дать сравнительную характеристику технико-тактических действий на огневых рубежах у мужчин и у женщин в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг.
3. Выявить уровень стрелковой подготовленности биатлонистов на этапах Кубка мира в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ технико-тактических действий биатлонистов на огневых рубежах проводился на этапах Кубка мира и Чемпионатах мира по биатлону в 2003-2006 гг. и в 2011-2014 гг. с использованием данных систем «Siwidata» и HoRa 2000 E». Для сравнительного анализа были использованы данные соревновательной деятельности сильнейших биатлонистов мира в сезоне 2014-2015 гг. За основу анализа были взяты данные всех спортсменов, участвовавших не менее чем в пяти стартах на этапах Кубка мира по биатлону. Оценивались время изготовления, время ухода с огневого рубежа, скорострельность и ритм стрельбы, общее время нахождения на огневом рубеже, результативность стрельбы из положения «лежа» и «стоя». Рассчитывался ранг места спортсменов по скорости и меткости стрельбы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены обобщенные групповые данные технико-тактических действий мужчин и женщин, полученные в результате обработки показателей соревновательной деятельности с использованием систем «Siwidata» и «HoRa 2000 E» на соревнованиях этапов Кубка мира в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг.

Полученные данные позволили детально проанализировать динамику изменения показателей соревновательной деятельности у биатлонистов на этапах Кубка мира за 10 сезонов. Точность стрельбы, как у мужчин так и у женщин за этот период увеличилась на 3% (таблица 1). При увеличении точности стрельбы наблюдается сокращение времени пребывания на огневых рубежах из положения «лежа» и «стоя» как у мужчин, так и у женщин в среднем на 3 с, что составляет $8,76 \div 13,0\%$. (таблица 1 и рисунок 1).

Таблица 1 – Средние значения технико-тактических действий биатлонистов на огневых рубежах в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира

Год	% попадания общий	% попадания «лежа»	% попадания «стоя»	Стрельба из положения «лежа»				Стрельба из положения «стоя»				
				Изготовка, с	Скорострельность, с	Уход с рубежа, с	t общее, с	Изготовка, с	Скорострельность, с	Уход с рубежа, с	t общее, с	
2003-2004	Мужчины (n = 178)											
	75,5±8,6	78,1±9,7	72,7±11,2	19,7±3,8	12,4±2,9	4,3±2,0	36,5±6,8	17,4±3,8	12,0±2,9	4,1±1,9	33,6±6,5	
	Женщины (n = 142)											
	74,5±8,4	78,4±10,3	71,0±9,9	19,6±3,5	13,6±2,6	5,3±1,9	38,5±6,5	17,6±3,4	13,4±2,8	5,3±2,4	36,4±6,8	
2012-2013	Мужчины (n = 176)											
	78,5±7,0	81,2±8,7	76,0±8,9	17,8±2,6	11,8±1,9	3,7±0,7	33,3±4,0	15,9±2,7	11,3±2,5	3,2±1,6	30,5±5,1	
	Женщины (n = 168)											
	77,5±8,2	81,0±10,2	74,2±10,3	18,1±2,4	13,3±2,6	4,3±1,0	35,6±4,8	16,3±2,3	13,4±2,5	3,5±1,0	33,3±4,1	

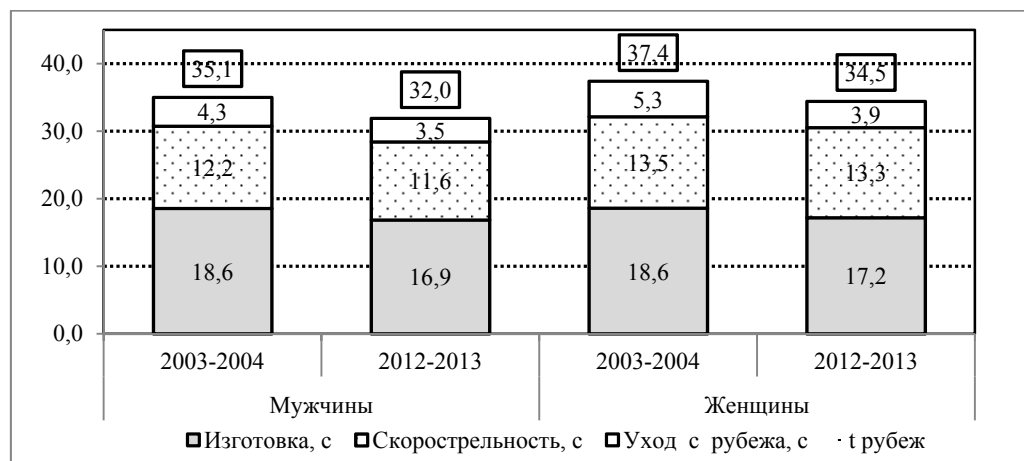


Рисунок 1 – Время изготoвки, скорострельности, ухода с огневoго рубежа и oбщее время пребывания на oдном рубеже в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира по биатлону

Время пребывания на огневых рубежах из положения «лежа» у мужчин сократилось с $36,6 \pm 6,5$ с до $33,3 \pm 4,0$ с, а у женщин с $38,5 \pm 6,5$ с до $35,6 \pm 4,8$ с. В стрельбе из положения «стоя» время пребывания на огневых рубежах у мужчин сократилось с $33,6 \pm 6,5$ с до $30,5 \pm 5,1$ с, а у женщин с $36,4 \pm 6,8$ с до $33,3 \pm 4,1$ с. В среднем мужчины быстрее женщин на 3 секунды по времени пребывания на огневых рубежах, что свидетельствует о резервах в данном компоненте соревновательной деятельности у женщин.

У мужчин и у женщин значительные улучшения наблюдаются во времени ухода с огневoго рубежа. Так, у мужчин время ухода с огневoго рубежа сократилось на 0,6 с из

положения «лежа» и на 0,9 с из положения «стоя». У женщин время ухода с огневого рубежа сократилось на 1,0 с из положения «лежа» и на 1,8 с из положения «стоя».

Средние значения времени пребывания на одном огневом рубеже в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира представлены на рисунке 1. Общая тенденция динамики показателей свидетельствует о примерно 10% сокращении времени, затрачиваемого на изготовку к стрельбе, скорострельность и общее время пребывания на огневых рубежах. В среднем мужчины сократили время пребывания на одном огневом рубеже с 35,1 с до 32,0 с, а женщины с 37,4 с до 34,5 с. Время изготовления сократилось с 18,6 с до 16,9 с у мужчин и с 18,6 с до 17,2 с у женщин. Мужчины стали стрелять быстрее на 0,6 с, а женщины на 0,2 с на одном огневом рубеже. Значительно сократилось время ухода с огневого рубежа у мужчин с 4,3 с до 3,5 с, а у женщин с 5,3 с до 3,9 с.

Таким образом, как у мужчин, так и у женщин сокращение времени произошло во всех компонентах стрельбы: времени изготовления, скорострельности, времени ухода с огневого рубежа. Динамика показателей соревновательной деятельности свидетельствует о повышении качества стрельбы у биатлонистов, выступающих на этапах Кубка мира по биатлону. В среднем, увеличение точности стрельбы у мужчин и женщин составило 3%. При этом время пребывания на огневых рубежах у мужчин и у женщин в среднем сократилось на 8÷9%.

Для оценки динамики стрелковой подготовленности в соревнованиях сезонов 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира по биатлону спортсмены были дифференцированы на восемь групп (рисунки 2, 3). У мужчин наибольшее количество спортсменов вошли в две группы с точностью стрельбы 76÷80% и 81÷85% (рисунок 2).

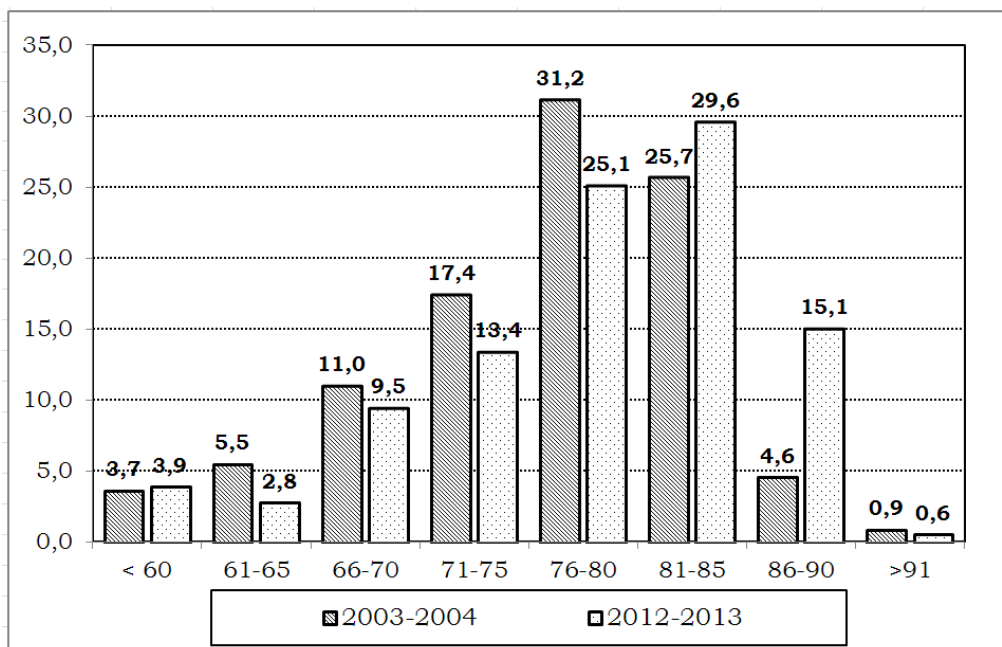


Рисунок 2 – Процент попадания в стрельбе у мужчин в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира по биатлону

Как видно из рисунка 2, за десятилетний период с 4,6 до 15,1% увеличилось количество спортсменов, имеющих точность стрельбы 86÷90%. Вместе с тем следует отметить, что у мужчин точность стрельбы в диапазоне 91% и выше снизилась с 0,9% в сезоне 2003-2004 гг. до 0,6% в сезоне 2012-2013 гг.

У женщин также наибольшее количество спортсменок вошли в две группы с точностью стрельбы 76÷80% и 81÷85% (рисунок 3). Увеличилось с 8,5 до 16,8% количество

спортсменок, имеющих точность попаданий в диапазоне 86÷90%. Процент попадания более 91% в сезоне 2012-2103 гг. имели 3,2% женщин.

Таким образом, за десять спортивных сезонов количество спортсменов, вошедших в интервал точности стрельбы 86÷90%, у мужчин возросло на 10,5%, а у женщин на 8,3%. Возросший уровень стрелковой подготовленности у лидеров мирового биатлона закономерно привел к увеличению плотности спортивных результатов и ужесточению требований к качеству стрельбы и скорострельности.

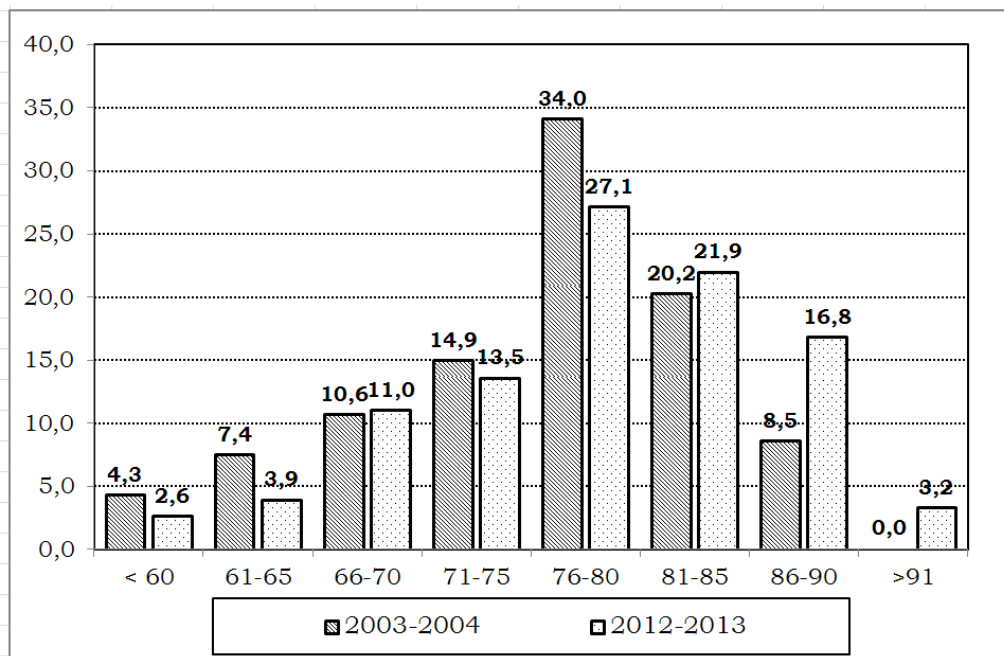


Рисунок 3 – Процент попадания в стрельбе у женщин в сезонах 2003-2004 и 2012-2013 гг. на этапах Кубка мира по биатлону

У мужчин в число 30 лучших биатлонистов по качеству стрельбы в сезоне 2003-2004 гг. вошли 4 спортсмена из сборной России с точностью стрельбы равной 87%. В сезоне 2012-2013 гг. уже 5 российских спортсменов с точностью стрельбы 86% входили в число 30 лучших. У женщин в число 30 лучших биатлонисток по точности стрельбы в сезоне 2003-2004 гг. вошли 6 спортсменок сборной команды России с точностью стрельбы равной 85%. В сезоне 2012-2013 гг. 5 российских биатлонисток с точностью стрельбы равной 87% вошли в число 30 лучших по стрельбе.

Следует отметить, что у 10-ти лучших по общему зачету Кубка мира биатлонистов-мужчин точность стрельбы увеличилась с 81% в сезоне 2003-2004 гг. до 86% в сезоне 2013-2014 гг. У 10-ти лучших по общему зачету Кубка мира биатлонисток-женщин точность стрельбы у увеличилась с 81% в сезоне 2003-2004 гг. до 82% в сезоне 2012-2013 гг.

За 10-летний период количество биатлонистов с точностью стрельбы равной 86÷90% увеличилось с 4,6 до 15,1%. В сезоне 2012-2013 гг. количество биатлонистов-мужчин, имеющих уровень стрелковой подготовленности более 91%, сократилось с 0,9% в сезоне 2003-2004 гг. до 0,6% в сезоне 2012-2013 гг.

За 10-летний период количество спортсменок с точностью стрельбы равной 86-90% увеличилось с 8,5 до 16,8%, при этом с 0% до 3,3% увеличилось количество спортсменок с точностью стрельбы свыше 91%.

Таким образом, среди спортсменов, выступающих на этапах Кубка Мира по биатлону, точность стрельбы более 91% имеют 1% мужчин и 3% женщин, что позволяет го-

ворить о резервах в повышении качества стрельбы, а значит и спортивного результата в биатлоне.

Перспективы совершенствования стрелковой подготовленности, на наш взгляд, должны быть направлены на достижение качества стрельбы выше 90%, сокращение времени изготовления к стрельбе до 13÷14 с и времени ухода с огневого рубежа до 2,5÷3,2 с.

Дальнейшее направление исследований стрелковой подготовленности биатлонистов предполагает анализ показателей соревновательной деятельности лидеров мирового биатлона на этапах Кубка мира и Чемпионатах мира по биатлону, разработку модельных характеристик технико-тактических действий на огневых рубежах в различных видах программы соревнований.

ВЫВОДЫ

1. Точность стрельбы у биатлонистов на этапах Кубка мира увеличилась за десятилетний период с 75,5 до 78,5% у мужчин и с 74,5 до 77,5% у женщин.

2. При увеличении точности стрельбы в среднем на 3% произошло сокращение времени пребывания на огневых рубежах. У мужчин время на одном огневом рубеже сократилось на 3,1 с (8,8%), время изготовления для стрельбы уменьшилось на 1,7 с (5,45%), скорострельность повысилась на 0,6 с (4,2%), время ухода с огневого рубежа сократилось на 0,8 с (23%).

3. У женщин время пребывания на одном огневом рубеже сократилось на 2,9 с (8,4%), время изготовления для стрельбы уменьшилось на 1,4 с (8,1%), скорострельность повысилась на 0,2 с (1,5%), время ухода с огневого рубежа сократилось на 1,4 с (35,8%).

4. За 10-летний период увеличилось число спортсменов с меткостью стрельбы в диапазоне 81÷85% с 25,7 до 29,6% у мужчин и с 20,2 до 21,9% у женщин. В диапазоне меткости стрельбы 86÷90% количество мужчин увеличилось с 4,6 до 15,1%, а у женщин с 8,5 до 16,8%. В диапазоне точности свыше 91% произошло снижение с 0,9% до 0,6% у мужчин. У женщин, наоборот, число спортсменок с 0% увеличилось до 3,2%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дунаев, К.С. Современное состояние и проблемы российского биатлона после олимпийских игр 2010 года (Канада) / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов // Современная система спортивной подготовки в биатлон : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 22 апреля 2016 г.) / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2016. – С. 74-79.

2. Загурский, Н.С. Современные тенденции развития биатлона и анализ выступления сборной команды России по биатлону в 2014-2016 гг. / Н.С. Загурский, Д.А. Шукалович, С.Ю. Гушча // Современная система спортивной подготовки в биатлон : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 22 апреля 2016 г.) / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2016. – С. 250-285.

3. Романова, Я.С. Комплексный индивидуальный подход к совершенствованию техники стрельбы биатлонистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Романова Я.С. – Омск, 2016. – 177 с.

REFERENCES

1. Dunayev, K.S., and Seyranov, S.G. (2016), "Current standing and problems of the Russian biathlon after the Olympic games of 2010 (Canada)", Modern system of sports preparation in biathlon: materials V of All-Russian conference, (Omsk, on April, 22nd, 2016), Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, pp. 74-79.

2. Zagursky, N.S, Shukalovich. D.A., Gushcha, S.Yu. (2016), "Current trends of development of biathlon and the analysis of a performance of national team of Russia on biathlon in 2014-2016", Modern system of sports preparation in biathlon: materials V of All-Russian conference, (Omsk, on April, 22nd, 2016), Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, pp. 250-285.

3. Romanova, Ya.S. (2016), Complex and individual approach to perfection technics of shooting of biathletes of high qualification, dissertation, Omsk.

Контактная информация: romanova8383@mail.ru

УДК 797.21

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПРОГРАММНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Ольга Юрьевна Савельева, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет г. Москва; Татьяна Михайловна Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара; Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор; Елена Дмитриевна Бакулина, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва

Аннотация

В статье предпринята попытка оценки содержания учебного материала и требований к плавательной подготовленности учащихся общеобразовательной школы, изложенных в основных программных документах СОШ конца XX века – начала XXI века, а также определения соответствия материально-технической базы задачам массового обучения плаванию школьников на конкретном историческом этапе развития страны.

Ключевые слова: плавательная подготовленность, плавательный навык, школьное образование, урок плавания, программы, способы плавания, государственный стандарт, учебный материал.

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE MAIN PROGRAM DOCUMENTS FOR SWIMMING CLASSES FOR PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS IN MODERN RUSSIA

Olga Yurievna Savelyeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Moscow State Pedagogical University, Moscow; Tatyana Mikhailovna Voevodina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Samara State University of Social Science and Education, Samara; Vladimir Yurievich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Elena Dmitrievna Bakulina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow

Annotation

The article presents an attempt to assess the content of the training material and requirements to the swimming readiness of the comprehensive school's pupils, stated in the main program documents from the end of the 20th century to the beginning of the 21st century. Also it contributed to the definition of compliance of the material and technical resources to problems of the mass training in swimming classes for school pupils at concrete historical stage of the country's development.

Keywords: swimming readiness, swimming skills, school education, swimming classes, program, styles of swimming, state standard, training material.

Постижение любой сферы деятельности человека имеет в своей основе изучение причин и особенностей её зарождения и становления, что в значительной степени обуславливает её современное состояние и тенденции развития. В России со стороны государства всегда уделялось должное внимание формированию у подрастающего поколения жизненно важных плавательных навыков [5]. Однако исторические этапы развития страны вносят свои коррективы и в школьное образование. Экономические проблемы и политический перелом конца XX века явились пусковым механизмом для создания вариативных программных документов для средней школы не только по форме, но и по содержанию [2]. Несмотря на объективные экономические сложности 80-х – 90-х годов XX века, в 1996 году вышла в свет первая в современной России «Комплексная программа физи-