

В дисциплине «спринт» более успешными будут спортсмены устойчивые к гипоксии, и у которых преобладает наглядно-образное мышление.

В дисциплинах «мидл» и «лонг» ЧСС во время бега обычно не превышает уровня анаэробного порога, однако, если эти спортсмены более чувствительны к гипоксии, то после преодоления трудных подъемов на дистанции, они испытывают трудности в принятии решений. Как правило, у таких спортсменов преобладает вербальный тип мышления, а включить мыслительный аппарат в этой ситуации они не могут.

Есть люди, у которых быстро уменьшается содержание глюкозы в крови. Таким спортсменам не рекомендуется участие в длительных забегах, и, в частности, в дисциплине «лонг». На практике бывают случаи, когда такие спортсмены полностью теряют способность к ориентированию в лесу.

Контактная информация: kazantsevs@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.08.2016

УДК 796.07

ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО АРМЕЙСКОМУ БИАТЛОНУ

*Александр Николаевич Кислый, кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург,*

*Максим Владимирович Лисичкин, соискатель,
Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского, Смоленск*

Аннотация

Установлена ранговая структура показателей готовности спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону. Этими показателями являются: высокий уровень функциональной готовности спортсменов; высокие результаты в стрельбе из положения: лежа, с колена и стоя; высокий уровень готовности к ведению тактической борьбы в ходе гонки на фоне утомления; психологическая устойчивость биатлонистов во время стрельбы в ходе соревновательной деятельности. Менее значимыми показателями являются: высокий уровень концентрации во время стрельбы и самоконтроля над собственными действиями на огневом рубеже; устойчивая мотивация биатлонистов к достижению высоких спортивных результатов; умения биатлонистов максимально «выложиться» в ходе соревновательной борьбы.

Ключевые слова: армейский биатлон; показатели готовности спортсменов к соревнованиям; результаты в стрельбе; соревновательная борьба.

INDICATORS DEFINING THE READINESS OF ATHLETES FOR COMPETITIONS IN ARMY BIATHLON

*Alexander Nikolaevich Kisly, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg,*

*Maxim Vladimirovich Lisichkin, the competitor,
The Vasilevskiy Military Academy Army Air Defense of Armed Forces of
the Russian Federation, Smolensk*

Annotation

The rank structure of indicators of readiness of athletes for the competitions in army biathlon is established. These indicators are the following: the high level of functional readiness of the athletes; good results in firing from prone position, from the knee and standing; high level of readiness for conducting the tactical fight during the race against the exhaustion; psychological stability of biathletes when firing during the competitive activity. Less significant indicators include: the high level of concentration during firing and self-checking over own actions in a firing line; steady motivation of biathletes to achievement of the high sports results; abilities of biathletes "to give all the best" during the competitive fight.

Keywords: army biathlon, indicators of readiness of athletes for competitions, results in firing, competitive fight.

В настоящее время подготовка спортсменов по армейскому биатлону осуществляется с учетом особенностей соревновательной деятельности [1]. Анализ особенностей подготовки спортсменов по армейскому биатлону к соревнованиям свидетельствует, что значительное внимание должно уделяться формированию навыков стрельбы из всех положений. При этом тренировочные занятия должны носить комплексный характер. Комплексная подготовка спортсменов по армейскому биатлону должна быть направлена на формирование оптимальной готовности к соревновательной деятельности.

В современной тренировочной практике подготовки биатлонистов к соревнованиям можно выявить следующие отличительные особенности тренировочного процесса:

- задачи по стрелковой и физической подготовке имеют существенные различия, хотя и должны решаться совместно;
- прослеживается тенденция возрастания роли стрелковой подготовки в ходе тренировочного процесса;
- специфика соревновательной деятельности спортсменов по армейскому биатлону определяется наличием у них высокого уровня развития физических качеств и навыков меткой стрельбы из всех положений;
- соревновательная деятельность требует высокого уровня специальной физической готовности биатлонистов к соревнованиям, а также хорошо развитых навыков меткой стрельбы из всех положений одновременно.

В настоящее время значительно возросли требования к уровню готовности спортсменов по армейскому биатлону к соревновательной деятельности. В связи с этим, необходим поиск наиболее информативных показателей готовности спортсменов по армейскому биатлону к соревновательной деятельности. Для решения этой научной задачи были проанализированы результаты выступлений ведущих спортсменов по армейскому биатлону на различных соревнованиях. Всего к исследованиям привлекалось 78 биатлонистов. Изучалась корреляционная связь эффективности выступления спортсменов по армейскому биатлону с основными показателями готовности к соревновательной борьбе [2]. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ корреляционной связи эффективности выступления спортсменов по армейскому биатлону с основными показателями готовности к соревнованиям

Ранг	Показатели готовности спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону	Эффективность выступления биатлонистов на соревнованиях
1	Высокий уровень функциональной готовности спортсменов	+0,78
2	Высокие результаты в стрельбе из положения: лежа, с колена и стоя	+0,69
3	Высокий уровень готовности к ведению тактической борьбы в ходе гонки на фоне утомления	+0,57
4	Психологическая устойчивость биатлонистов во время стрельбы в ходе соревновательной деятельности	+0,48
5	Высокий уровень концентрации во время стрельбы и самоконтроля над собственными действиями на огневом рубеже	+0,43
6	Устойчивая мотивация биатлонистов к достижению высоких спортивных результатов	+0,37
7	Умения биатлонистов максимально «выложиться» в ходе соревновательной деятельности	+0,33

Практика показала, что спортсмен, хорошо подготовленный функционально из-за плохой стрельбы, как правило, проигрывает спортсмену, имеющему более ровные результаты, как в беге, так и в стрельбе. Подготовка спортсменов по армейскому биатлону, требует эффективного решения задачи формирования устойчивых навыков в стрельбе из автомата Калашникова на фоне больших физических нагрузок. В ходе тренировочного процесса очень важно подобрать индивидуальную нагрузку для биатлонистов. Тенден-

ция развития армейского биатлона такова, что с каждым годом увеличивается значимость меткой стрельбы в соревновательной деятельности биатлонистов. Это требует от спортсменов усложнения процесса стрелковой подготовки. Стрелковую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы максимально приблизить к условиям соревновательной деятельности. Для этого значительно возросло внимание к регулярному решению задачи организации стрельбы на фоне больших физических нагрузок биатлонистов. Регулярная стрельба из пневматической винтовки на фоне больших физических нагрузок в специально оборудованном для этого месте упрощает решение такой задачи.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о необходимости использования такой стрельбы в подготовке спортсменов по армейскому биатлону. В ходе такой тренировки подбирается индивидуальная пульсовая нагрузка для работы на огневом рубеже при стрельбе лежа, с колена и стоя. Кроме того используются разные варианты похода к огневому рубежу. При этом значительно возрастает количество часов на стрелковую подготовку за счет экономии времени на переезд на стрельбище.

Проведенное исследование показало, что подготовка биатлонистов к соревнованиям должна осуществляться с учетом преимущественного развития выносливости. Было установлено, что у биатлонистов слабо развиты представления об особенностях соревновательной деятельности по армейскому биатлону; отсутствуют элементарные навыки в стрельбе на фоне утомления, часто наблюдается низкий уровень физической готовности, по предлагаемому для испытания нормативам в совокупности со стрельбой. Биатлонисты слабо владеют навыками управления своим эмоциональным состоянием во время стрельбы на огневом рубеже. Вместе с тем, эти показатели являются основными в структуре готовности спортсменов по армейскому биатлону к соревновательной деятельности.

Можно констатировать, что в настоящее время, в системе подготовки биатлонистов к соревнованиям функционирует устаревшая схема тренировочного процесса. Для дальнейшего успешного функционирования системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности предполагается вести научную разработку инновационных подходов к тренировочному процессу с использованием пневматической винтовки. Современные инновационные процессы в подготовке биатлонистов к соревнованиям должны быть направлены на обоснование теоретических и практических рекомендаций по разработке вопросов повышения качества стрельбы из всех положений.

В отечественной педагогике накоплен достаточно большой опыт подготовки биатлонистов к действиям в различных условиях соревновательной деятельности. Анализ исследований в данной проблематике показывает, что выбор оптимального варианта подготовки биатлонистов к соревнованиям позволяет эффективно решать тренировочные задачи. Обобщенный анализ требований, предъявляемых к подготовке биатлонистов, показывает, что достижение высокого спортивного результата возможно лишь в ходе проведения комплексных тренировочных занятий по стрелковой и физической подготовке.

Таким образом, исследование современной практики подготовки биатлонистов к соревновательной деятельности позволяет сформулировать ряд характерных особенностей тренировочного процесса:

- а) биатлонисты в ходе соревновательной деятельности выполняют специфические задачи, которые обусловлены применением оружия, а это требует хороших устойчивых навыков в меткой стрельбе и высокого уровня физической готовности к соревнованиям;
- б) подготовка биатлонистов к соревнованиям представляет собой педагогический тренировочный процесс по эффективному формированию навыков в стрельбе, а также развитию физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности;
- в) действующие программы по подготовке биатлонистов к соревнованиям по армейскому биатлону не позволяют эффективно готовить их к соревновательной деятельности, поскольку не отвечают современным требованиям.

ВЫВОД. Современный период подготовки биатлонистов к соревнованиям характеризуется: увеличением требований к качеству стрельбы, а также унификации тренировочного процесса. Дальнейшее развитие системы подготовки биатлонистов к соревнованиям должно быть направлено на поиск, использование и развитие инноваций комплексной тренировки, на основе выявленных показателей готовности спортсменов по армейскому биатлону к соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кислый, А.Н. Технология подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки / А.Н. Кислый, М.В. Лисичкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 44-47.
2. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197-201.

REFERENCES

1. Kisly, A.N. and Lisichkin, M.V. (2016), "Technology of the athletes preparation for the army biathlon with application of training to firing from the air rifle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 137, No. 7, pp. 44-47.
2. Chistyakov, V.A. (2016), "Analysis of methods of ranging in psychological and pedagogical researches", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 132, No. 2, pp. 197-201.

Контактная информация: chanterelle_M@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2016

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Евгений Васильевич Коркин, аспирант,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассмотрено влияние занятий Скандинавской ходьбой на основные антропометрические показатели и некоторые функциональные показатели студентов-первокурсников спортивно-образовательного учреждения. Установлено, что регулярные занятия Скандинавской ходьбой обеспечивают значимый прирост показателей системы дыхания у юношей-спортсменов.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, физическое развитие, студенты-спортсмены.

NORDIC WALKING INFLUENCE ON PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF STUDENT-ATHLETES

Eugeniy Vasilyevich Korkin, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article considers the influence of Nordic walking lessons on the basic anthropometric characteristics and some functional parameters of the first-year students of sports educational institution. It was found that regular Nordic Walking exercise provides the significant increase in performance of the respiratory system among the young men-athletes.

Keywords: Nordic walking, physical development, student-athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из проблем современной образовательной системы России является уровень физического воспитания студентов. При этом в результате проведенного монито-