

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района

Принято
на методическом совете МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 1 от 13.09.2016 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «ДЮСШ»
В.Г. Ус

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.

Автор – составитель. А.Н. Сенцов
Мастер спорта СССР по биатлону, тренер – преподаватель высшей
квалификационной категории.

п. Белореченский
2016г.

ВВЕДЕНИЕ.

На сегодняшний день биатлон – один из самых популярных зимних видов спорта. Особенностью биатлона является то, что этот вид спорта состоит из двух взаимоисключающих спортивных дисциплин: лыжной гонки, вызывающей большую физическую нагрузку на организм и стрельбы, требующей спокойствия, тонкой координации движений, устойчивой системы «стрелок-оружие».

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований по биатлону воспитываются такие важнейшие качества для человека, как выносливость, сила, координация, уравновешенность, а также сообразительность, умение быстро анализировать свои действия. Оптимальное время на ведение стрельбы на огневом рубеже 40-60 секунд и в случае промаха необходимо быстро найти ошибку в своих действиях. Большая продолжительность стрельбы отражается на результате лыжной гонки, а промах на огневом рубеже, на общем результате участника соревнований в виде штрафной минуты или штрафного круга длиной 100 метров.

На юношеском уровне биатлон не следует рассматривать как спортивное соревнование и выявление сильнейшего, а прежде всего как средство воспитания подрастающего поколения. Воспитание физических качеств было представлено выше, также к этому можно добавить закаливание и бережное отношение к природе, так как учебно-тренировочные занятия в основном проходят на открытом воздухе, в лесу.

Стрелковая подготовка воспитывает не только умение вести прицельную стрельбу, но и правильное отношение к оружию. Это проявляется при проверке знаний по технике безопасности в обращении с оружием. Во время сдачи зачета по ТБ на вопросы «ловушки» начинающие биатлонисты попадают чаще, чем более опытные. Вообще это понятно, если взять не только детей, но и взрослого человека, имеющего поверхностное отношение к оружию. Как правило, при попадании в руки оружия к таким людям, для проверки своей меткости их привлекают, прежде всего яркие или движущиеся цели, в основном птички или зверушки. У обучающихся, которые регулярно занимаются биатлоном, отношение к оружию и к окружающему миру иное, стрельба ведется только по бумажным или металлическим мишеням.

С возрождением биатлона в Иркутской области, которое было утрачено в 90 годы, открытием отделений биатлона в МОУ ДОД «ДЮСШ» увеличится количество детей, у которых будет формироваться правильное отношение к оружию и его применению.

Анализируя выступления юных биатлонистов на соревнованиях федеральных округов и первенства Росси, просматривается тенденция отставания стрелковой подготовки от гоночной. Средний процент попаданий в соревнованиях 40-50%. Это показывает, что стрелковой подготовке у юных биатлонистов уделяют меньше внимания, надеясь, что промахи на огневом рубеже компенсируются лыжной подготовкой. Да, сейчас это проходит, но

не надо забывать, что гоночный результат в юном возрасте зависит от чрезмерного тренинга или раннего физиологического формирования. В более зрелом возрасте, когда необходим стабильно высокий результат, оказывается, что тренинг давно на приделе, а стрелковой школы нет, над ней не работали в свое время. Поэтому в Российском биатлоне, очень много подающих надежды в юном возрасте теряются, приближаясь к взрослому спорту. Эта цена сиюминутного успеха, когда все хотят иметь чемпионов здесь и сейчас, а других критерий оценки работы тренера пока нет. В этой работе хочу предложить методику обучения юных биатлонистов технике стрельбы из положения «лежа», которая является основой стрелковой подготовки юношей сборной команды «Союза биатлонистов Иркутской области».

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Как всякий вид деятельности, связанный с опасностью для здоровья участников и окружающих, начинается с освоения техники безопасности в обращении с оружием. С первых учебно-тренировочных занятий внимание обучающихся заостряется на том, что самое главное для успешного освоения техники меткой стрельбы является выполнение правил по технике безопасности. После ознакомления с правилами по ТБ и командами, используемыми в тире и на стрельбище, юные биатлонисты должны закрепить полученные знания на практике с незаряженным оружием. По мере освоения команд и формирования устойчивого навыка по выполнению правил по ТБ формируются стрелковые смены. Те учащиеся, которые не достаточно освоили правила по ТБ, исключительно работают с незаряженным оружием. Такой метод освоения ТБ воспитывает дисциплину и стимулирует более вдумчивое отношение к своей деятельности на огневом рубеже.

Основным методом начального обучения технике стрельбы является целостно-раздельный. Сущность его состоит в следующем: вначале стрелок знакомится с техникой стрельбы в целом, как это происходит во время освоения ТБ, потом разучиваем отдельные элементы техники и после освоения, вновь изучаем технику стрельбы в целом, но на более качественном уровне.

Производство выстрела разбивается на следующие элементы: подготовка, прицеливание, управление дыханием и удержание с обработкой спускового крючка. Начинается обучение производства выстрела из положения «лежа», с упора, так как устойчивость оружия в этом положении намного выше, чем из положения «лежа» с ремня и положения «стоя».

Стрельба в биатлоне ведется на высоком пульсовом режиме (160-170 уд/мин) и за короткое время необходимо изготовится и произвести пять прицельных выстрелов (40-60 сек.). Учитывая деятельность биатлониста на дистанции соревнований, что лыжную гонку приходится вести с большим напряжением физических возможностей спортсмена, а прицельную стрельбу невозможно вести в напряженном состоянии, так как мышцы тела обладают свойством

автоматически менять тонус при перенапряжении, а это может привести к смещению оружия от цели.

Перед изучением первого элемента техники стрельбы- изготовки – обучающиеся работают над умением полностью расслаблять все мышцы тела, кроме сгибателя указательного пальца правой руки.

ИЗГОТОВКА – это положение стрелка с оружием для выполнения прицельного выстрела. Она должна обеспечить:

- а) возможность полностью расслабить мышцы тела;
- б) хорошую устойчивость оружия;
- в) удобное расположение головы для создания наиболее благоприятных условий для глаза во время прицеливания.

Для формирования устойчивого навыка изготовки на протяжении всего периода обучения выполняются следующие упражнения:

1. Расслабление мышц тела с закрытыми глазами без оружия;

- а) с нагрузкой, б) без нагрузки;

2. то же самое с оружием в изготовке.

Для проверки правильности выполнения изготовки выполняется так называемая «грубая наводка», сущность которой заключается в следующем: Стрелок изготавливается к стрельбе, совмещает прицельную линию «глаз-диоптр-намушник-кольцо-мишень» дыханием, как, правило на выдохе, затаив дыхание при совмещении прицельной линии, ,закрывает глаза на 2-3 секунды. Затем открывает глаза и смотрит, изменилась картинка прицеливания или нет. Если прицеливание изменилось, оружие ушло от мишени в лево, то не меняя положение рук необходимо туловище и ноги переместить в сторону отклонения оружия, в этом случае влево, примерно на то расстояние, на которое ушло оружие от цели. Затем снова прицелится, закрыв глаза на 2-3 секунды, открываем и проверяем, осталось оружие на месте или нет. Туловище и ноги следует передвигать до тех пор, пока оружие не придет в устойчивое положение. Аналогичные действия выполняются, если оружие уходит вправо. Если оружие оказалось выше мишени после прицеливания и закрывания глаз, то следует туловище придвинуть вперед, не меняя положения рук. Если оружие оказалось ниже мишени, то необходимо не меняя положения рук отодвинуть туловище назад.

Также для проверки правильности изготовки используется стрельба с закрытыми глазами. Если наблюдается отклонение пробойн от точки прицеливания, то следует сделать вывод, что стрелок плохо освоил «грубую наводку» и полностью не расслабляет мышцы. Так как при закрывании глаз теряется ориентировка в пространстве и изготовка приходит в естественное положение, не связанное с удержанием оружия в определенном направлении. Если наблюдается разброс пробойн по мишени, то следует сделать вывод, что стрелок боится изменения изготовки и начинает укорачивать время для обработки спускового крючка «дергает».

Закрепощает правую кисть, стараясь удерживать оружие в направлении цели,

что нарушает плавное нажатие сгибателя указательного пальца на спусковой крючок, что является причиной отклонения оружия от цели.

Для совершенствования изготовления применяются следующие упражнения:

1. В спокойном состоянии изготовится, уточнив положение для стрельбы «грубой наводкой», отметить расположение локтей на коврик и в процессе учебного занятия стараться попадать локтями в отмеченные места.
 - а) без нагрузки,
 - б) с нагрузкой.
2. Холостой тренаж с различных точек на огневом рубеже по отношению к мишени;
3. Стрельба по одному выстрелу, начиная с исходного положения – винтовка за плечами спортсмена.
 - а) без нагрузки,
 - б) с нагрузкой.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ – это расположение на одной линии прицела, прицельного приспособления (на окончании ствола) и точки прицеливания.

В данном случае будет рассматриваться прицеливание с диоптрическим прицелом и кольцевой «мушкой». Чтобы обучающиеся четко усвоили «картинку» прицеливания, необходимо вначале показать это на макете, который состоит из движущегося кольца, выполняющего роль диоптра и движущегося внутреннего кольца, играющего роль намушника с кольцевой «мушкой». Все это скрепляют на экране с мишенью в середине. На основе этого макета, можно наглядно показать какие бывают ошибки при смещении прицельного приспособления. Здесь же необходимо отметить, на что необходимо сконцентрировать внимание стрелка, так как у глаза есть свойство четко видеть только один из двух одинаковых предметов. В данном случае стрелок четко должен видеть кольцевую «мушку», а не мишень. Отверстие диоптра глаз должен видеть строго круглым.

Для закрепления используют белый экран, без мишени, чтобы обучающиеся могли быстрее запомнить расположение прицельных приспособлений. Концентрировать внимание на кольцевой «мушке», контролируя круглое отверстие диоптра. По мере закрепления, то же проводится с выстрелом, прицеливаются примерно в центр белого листа. Затем переходят к прицеливанию по мишени. Основной причиной разброса пробойн по мишени является переключение концентрации внимания с кольцевой «мушки» на мишень, так как это нарушает однообразие прицеливания.

Для закрепления навыка за правильностью прицеливания, во время холостого тренажа, готовится следующая мишень. Она выглядит следующим образом: вокруг мишени с четырех сторон рисуются яркие сегменты на таком расстоянии, чтобы при прицеливании (правильном) они не были видны, а если прицеливание неправильное, то в кольце появляется яркий сегмент, который указывает на смещение оружия.

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ – это умение задерживать дыхание в оптимальном режиме для прицельного выстрела.

Для обучения управления дыханием, стрелку в изготовке с оружием, предлагают сделать вдох, ствол оружия должен опуститься вниз под мишень, если мышцы тела расслабленном положении и оружие не сжимается сильно кистями рук. Оружие, необходимо держать как птичку, то есть не выпустить, чтобы она улетела, но и не задушить. После вдоха обучающийся начинает постепенно делать выдох до тех пор, пока не появится мишень в центре кольцевой «мушки», контролируя круглое отверстие диоптра, не переключая концентрацию внимания на мишень. Затем затаить дыхание для удержания прицельной линии и плавной обработки спускового крючка.

После закрепления навыка управления дыханием необходимо добиваться делать «грубую наводку» оружия так, чтобы прицельная «картинка» появлялась на пол выдоха, это является оптимальным вариантом.

ОБРАБОТКА СПУСКОВОГО КРЮЧКА – это плавное, с постепенным наращиваем усилия, без рывков, сгибание третьей фаланги указательного пальца вдоль оси ствола на спусковой механизм, сохраняя удержание прицельной линии оружия. Вовремя обучения производится показ, как правильно располагается кисть правой руки на рукоятке оружия и указательный палец на спусковом крючке. Затем предлагается стрелку положить правильно указательный палец на спусковой крючок, а тренер накладывает свой палец на палец обучающегося и производит плавное нажатие на спусковой крючок. После нескольких пробных серий, ученик накладывает свой палец сверху на палец тренера, который находится на спусковом крючке и показывает, как он освоил плавную обработку спускового крючка.

Для закрепления навыка обработки спускового крючка используются следующие упражнения:

1. Сильное сжатие предмета кистью руки с попыткой плавного сгибания указательного пальца.

2. Тоже с расслабленной кистью.

3. Обработка спускового крючка в изготовке с оружием:

а) с визуальным наблюдением партнера, при правильном нажатии движение пальца должно быть незаметным;

б) с гильзой на «намушнике», при нажатии рывком происходит колебание оружия и гильза падает.

При обучении скорострельности, что очень важно для биатлониста, предлагается поставить ограничители слева и справа от спускового крючка в виде иголок, так чтобы фаланга указательного пальца при накладке на спусковой крючок и плавном нажатии касалась ограничителей. А при нажатии рывком приносили бы неприятные ощущения.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

Обучение и совершенствование техники стрельбы, зависит от способности обучающегося воспринимать информацию. В стрелковой подготовке определить насколько успешно происходит освоение теории и практики, можно прежде всего по результату стрельбы. Но весь процесс производства прицельного выстрела состоит из множества нюансов и чтобы оперативно определить, где происходит ошибка, мы предлагаем следующий метод: Исходя из того, что изготовление и производство 5-ти выстрелов, происходит в пределах малого времени, начинающие стрелки упускают нюансы необходимые для прицельного выстрела, а визуально очень сложно определить ошибку ученика. Для того, чтобы вспомнить правильную последовательность производства выстрела, обучающиеся описывают свои действия в так называемых «сочинениях». Время написания не ограничено в пределах учебного занятия. При анализе действий описанных в «сочинении» тренер получает обратную связь и видит, что упускает ученик и над чем необходимо работать.

Литература:

1. Маматов, В.Ф. Биатлон – учись метко стрелять. Москва 2012.
2. А.Я.Корх Стрелковый спорт и методика преподавания Учебник для институтов физической культуры М., ФиС 1986
3. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального исследования. - М.: Педагогика, 1986.-С. 151-162.
4. А.Я. Корх. Спортивная стрельба М.; Учебник для ИФК ФиС 1987
5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Р.Ф., Союз биатлонистов России. «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск 2012.