Лазаренко Микола Григорович
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З БІТЛОНУ

У статті розглядаються педагогічні аспекти рухових умінь і навичок у старшокласників під час змагань з біатлону. Використані дані зроблені на двох всеукраїнських змаганнях серед юнаків та дівчат. Виявлені технічні прийоми, які найбільш часто використовуються на змаганнях. Визначені основні причини погіршення та шляхи для покращення рухових умінь і навичок. Висвітлені методи оптимізації тренувального процесу в біатлоні.

Ключові слова: змагання, старшокласники, біатлоністи, вогневий рубіж, постріл, стрільба, спортсмен, гвинтівка, лижні палки, швидкість, спортивний результат, рухові уміння і навички.

Постановка проблеми. Все більшої популярності та видовищності набуває біатлон серед дітей та молоді. Зростає кількість дітей, що бажають займатися біатлоном. Останнім часом з метою зміцнення здоров'я у дітей та молоді завдяки розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, оперативного мислення, витримки, влучності та з метою збільшення кількості дітей, що систематично займається спортом у 2012 році були проведені перші Юнацькі зимові Олімпійські ігри, почали проводити чемпіонати світу та Європи з біатлону не тільки серед юніорів, але й серед юнаків.

Існує багато розробок, які спрямовані на ті чи інші сфери впливу і розвитку молодого організму. Всі вони вважаються науково-обгрунтованими, але говорити про їх однакову продуктивність та доцільність не можна. На нинішньому етапі біатлон починає відрізнятися високою конкуренцією та видовищністю як у дорослих так і у дітей. Стає нагальною проблема розробки нових методик для покращення спортивних результатів у юніорів та юнаків. Спортивний результат у біатлоні складається не тільки з бігу та стрільби, як багато хто вважає, але ще й часу перебування біатлоніста на вогневому рубежі. Якщо результат в бігу та стрільбі залежить від природних даних спортсмена, або від довготривалих і виснажливих тренувань, то час проходження вогневого рубежу залежить від рухових умінь і навичок біатлоніста, які легко можна удосконалити у процесі тренування. Саме такі педагогічні аспекти рухових умінь і навичок у старшокласників під час проходження вогневого рубежу на змаганнях з біатлону і викладено у даній статті.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 року).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За підсумками досліджень літературних джерел було з'ясовано, що дана тема не досліджувалась і в друкованому вигляді не висвітлювалась.

Мета роботи – визначити педагогічні аспекти рухових умінь і навичок у старшокласників під час проходження вогневого рубежу на змаганнях з біатлону.

Завдання.

1. Зробити аналіз літературних джерел щодо стану досліджуваної роботи.

2. Провести аналіз рухових умінь і навичок біатлоністів-старшокласників під час проходження вогневого рубежу.

Методи дослідження.

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Хронометраж проходження вогневого рубежу та результату стрільби.

Організація дослідження. Дослідження проводились у серпні 2012 року на Чернігівській базі СДЮШОР з лижного спорту під час проведення двох всеукраїнських змаганнях з біатлону серед юнаків та дівчат.

В дослідженні, яке проводилось під час проведення всеукраїнських змаганнях 5 серпня в гонці на лижоролерах зі стрільбою брали участь біатлоністи-старшокласники: КМС - 4 чол., 1 розряд – 9 чол., II розряд – 6 чол., III розряд – 1 чол., I юн. розряд – 1 чол. Серед учасників дослідження були учасники перших юнацьких Олімпійських ігор та чемпіонату світу серед юнаків.

В дослідженні, яке проводилось під час проведення всеукраїнських змаганнях 31 серпня в гонці на лижоролерах зі стрільбою брали участь біатлоністи-старшокласники: КМС - 4 чол., 1 розряд – 8 чол., II розряд – 3 чол.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. В результаті дослідження було встановлено, що вже перед стартом у старшокласників виникало хвилювання, у них підвищувалася частота серцевих скорочень. Зі старту юні біатлоністи, за браком досвіду, намагались розвинути високу швидкість демонструючи свої здібності, але рухи були не впевнені та не технічні в результаті чого вони швидко стомлювались. Під час прибуття на стрільбище деякі біатлоністи не враховували напрямок сонячного освітлення та напрямок і силу вітру, вогневий рубіж вибирали без обдумування, що призводило до ускладнень під час стрільби. Вони не переводили погляд на віддалені предмети чи дерева з метою зняття напруги на зір. Тільки КМС та деякі спортсмени 1-го розряду звертали увагу на вітровий прапорець який показував силу вітру для того, щоб можна було зробити необхідну поправку діоптру для стрільби. На вогневому рубежі при підготовці до стрільби у біатлоністів 11-го, 111-го та 1-го юнацького розрядів був поспіх у виконанні рухів, виникали зайві рухи, незкоординовані дії, лижні палиці спортсмени знімали з метушнею і не клали технічно на килимок, як це робили спортсмени КМС та спортсмени 1-го розряду, а кидали вниз, де вони падаючи розлітались на килимку і створювали додаткові перешкоди при виході спортсмена з вогневого рубежу. Зняття гвинтівки зі спини, присідання та вдягання ліктьового ременя робили повільно із зайвими рухами. Перед стрільбою тільки КМС робили декілька глибоких вдохів-видохів для вентиляції легенів і на пів-видоху при повному розслабленні тіла вижимали протяжку та навівши мушку в мішень, контролюючи всі просвіти між діоптром і мушкою та мушкою і мішенню плавно дотискали спусковий гачок. Саме такий стан забезпечує максимально можливе зниження

качання системи «стрілець-зброя». Під час прицілювання всі старшокласники намагались зробити це якомога швидше і не завжди прицілившись якісно натискали на спусковий гачок, чим допускали промах і отримували штраф. При виконанні перезарядки зброї юні біатлоністи у поспіху допускали зміну положення для прицілювання, що призводило до втрати часу при черговому прицілюванні. При виконанні пострілу тільки КМС із усіх старшокласників проводили свої постріли поглядом та швидко виконували перезарядку зброї, тільки вони робили по одному вдоху-видоху при перезарядці зброї. По закінченні стрільби старшокласники повільно вставали, вдягали гвинтівку і набирали швидкість, вони у метушні залишали вогневий рубіж, але недостатність досвіду та досконалих рухових умінь і навичок призводила до частих помилок , що збільшувало час проходження біатлоністами вогневого рубежу. Тільки КМС та спортсмени 1-го розряду набирали швидкість руху без палок з використанням ковзанярського ходу. Менш досвідчені спортсмени вдягали палки майже не виконуючи ніяких рухів. При виході з вогневого рубежу тільки КМС поглядом запитували у своїх тренерів про точність стрільби, оцінку своїх дій на вогневому рубежі та ходу гонки в цілому. Інші спортсмени не були готові до сприйняття такої інформації.

Метод математичної статистики показав такі результати:

05 серпня 2012 року

КМС – час на вогн. рубежі / штраф - 34сек./1; 38/1; 34/1; 37/3.

1розряд - 38/3; 38/0; 43/5; 33/0; 37/4; 39/1; 39/1; 33/3; 47/4.

11розряд- 51/3; 42/3; 37/3; 52/5; 34/2; 36/5.

111розряд - 79/3.

1юн.розряд-36/5.

31 серпня 2012 року

КМС - 42/4; 35/2; 33/1; 35/0

1 розряд – 37/2; 35/1; 38/2; 39/3; 43/1; 44/4; 43/1; 48/3;

11 розряд – 55/3; 47/3; 73/2.

Отже було виявлено, що:

- КМС, як більш досвідчені спортсмени, виконують рухові уміння і навички швидше і технічніше, що дає можливість проходити вогневий рубіж швидше та ще й з меншим штрафом (за виключенням одного спортсмена);

- спортсмени 1розряду виконують рухові уміння і навички повільніше і не так технічно як КМС, а значить проходять вогневий рубіж повільніше, допускаючи більше штрафу;

- спортсмени 11-го розряду виконують рухові уміння і навички ще повільніше ніж спортсмени 1 розряду і як наслідок проходять вогневий рубіж ще повільніше, допускаючи ще більше промахів;

- спортсмени 3-го та 1-го юнацького розрядів виконують рухові уміння невміло та дуже повільно допускаючи при цьому максимально штрафу.

ВИСНОВКИ

1. Рухові уміння і навички у старшокласників під час змагань з біатлону є не достатньо технічними через брак досвіду.

2. Біатлоністи допускають багато помилок у своїх рухах через відсутність усвідомлення того, що краще виконувати рухи технічно і правильно.

3. На навчально-тренувальних заняттях необхідно більше виконувати технічних і швидкісно-силових вправ для удосконалення рухових умінь і навичок.

4. Біатлоністам під час навчально-тренувальних занять необхідно більше приділяти уваги теорії проходження вогневого рубежу.

5. Необхідно навчати дітей усвідомленню своїх дій та проводити аутогенні тренування.

6. Тренери-викладачі повинні проводити аналіз проходження вогневого рубежу провідними спортсменами світу під час трансляції міжнародних змагань разом зі спортсменами.

7. Старшокласникам потрібно частіше брати участь у змаганнях з біатлону.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. В подальшому необхідно продовжити такі дослідження, адже результати досліджень будуть давати рекомендації для розвитку рухових умінь і навичок у старшокласників, що має забезпечити виховання молодого здорового покоління та покращення результату в біатлоні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов Л.С. Совершенствование навыков стрельбы у лыжников-биатлонистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Л.С. Баранов. – К.: КГИФК, 1987. – 24 с.

2. Безмельницын Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результативность стрельбы в биатлоне: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Н.Г. Безмельницын. – М., 1972. – 25 с.

3. Громыко В.Ф. Влияние лыжной гонки на точность стрельбы в биатлоне / В.Ф. Громыко О.А. Солдатов, В.Я. Субботин // Науч.-спорт. вестн. – 1987. - №2. – С. 16-20.

4. Загурский Н.С. Контроль за техникой стрельбы биатлонистов различной квалификации / Н.С. Загурский, А.Н. Степнов, Л.В. Новиков, А.Г. Одиноков // Вопросы биомеханики физических упражнений: сб. науч. тр. – Омск: Изд-во ИФК, 1993. – С. 18-24.

5. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне : (пособие для тренеров и спортсменов) / А.П. Кедяров. – Минск: Полирек, 2007. – 104 с.

6. Копьев Н.П. Комплексное применение специальных упражнений и тренажеров в подготовке биатлонистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Н.П. Копьев. – М.: МОГИФК, 1987. – 22 с.

7. Куракин А.Н. Совершенствование скорострельности стрельбы биатлонистов / А.Н. Куракин, Г.М. Раменский, А.Н. Пимонов // Итоговый сборник молодых ученых ВНИИФК за 1974 г. – М., 1976. – С. 52-53.

8. Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: (метод. пособие) / В.Ф. Маматов. – М.: Спорт. книга, 2006. – 72 с., ил.

9. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

10. Пядухов Ю.С. Специальная стрелковая подготовка юных биатлонистов в соревновательном периоде годичного цикла: дис. ...канд. пед. наук / Ю.С. Пядухов. – К.: КГИФК, 1989. – 166 с.

11. Солдатов О.А. Метод повышения результативности стрельбы у квалифицированных биатлонистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / О.А. Солдатов. – М.: ВНИИФК, 1989. – 24 с.

12. Стрелковый тренажер SCATT usb : руководство пользователя. М.:. ЗАО НПП СКАТТ. – 2010. – 34 с.

13. Тихонов В.В. Тактика подхода к огневому рубежу в биатлоне: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / В.В. Тихонов. – М.: ВНИИФК, 1984. – 24 с.

14. Biathlon; Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch fur Trainer, Ubungsleiter und Aktive / (Hrsg.von Klaus Nitzsche).–Weisbaden: Limpert, 1998. – S. 114.

Аннотация. Н.Г. Лазаренко. Педагогические аспекты двигательных умений и навыков старшеклассников во время соревнований по биатлону.

В статье рассматриваются педагогические аспекты двигательных умений и навыков старшеклассников во время соревнований по биатлону. Используемые данные выполнены на двух чемпионатах Украины среди юношей и девушек. Определены технические приемы, которые наиболее часто используются на соревнованиях. Определены основные причины ухудшения и мотивы для улучшения двигательных умений и навыков. Освещены пути оптимизации тренировочного процесса в биатлоне.

Ключевые слова: соревнования, старшеклассники, биатлонисты, огневой рубеж, выстрел, стрельба, спортсмен, винтовка, лыжные палки, скорость, спортивный результат, двигательные умения и навички.

Annotation. N.G. Lazarenko. Pedagogical aspects of motive abilities and skills of senior pupils during competitions on a biathlon

The article deals the pedagogical aspects of motor skills senior pupils during competitions on a biathlon. The data used are made on two Ukrainian championship among boys and girls. Defined techniques that are most commonly used in competitions. The main causes of the deterioration and the motives to improve motor skills. Highlight ways to optimize the training process in the biathlon.

Key words: competition, senior pupils, biathletes, shooting range, shot, shooting, sportsmen, a rifle, poles, rate athletic performance, motor skills.