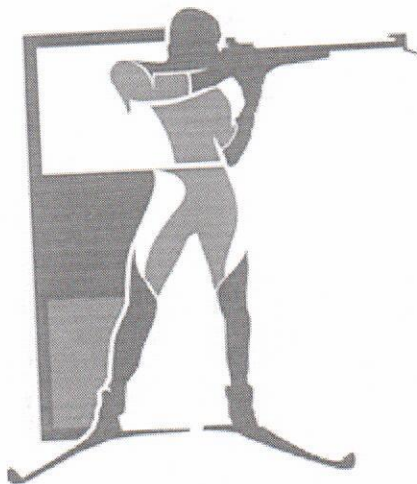


БУ ДОД ХМАО-ЮГРЫ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ТРЕНАЖ В БИАТЛОНЕ

Авторы:

Стяжкин А.И.
Петелин А.А.
Ибязев Г.М.
Рябова Е.В.

г. Ханты-Мансийск, 2014 г.

Работая с юношеской сборной командой ХМАО-Югры по биатлону с 2004 по 2011 г.г., авторы данной статьи применяли определенную, достаточно эффективную систему стрелковой подготовки.

В той или иной мере основы стрельбы в нашей команде проходили: олимпийский чемпион А.Волков, чемпион Европы Н.Рабаданов, бронзовый призер первенства мира И.Попов, серебряный призер летнего первенства мира В.Томилов, победители и призеры первенств России: Н.Замородских, А.Волков, Л.Валиуллина, Д.Колисниченко, Д.Ахматьянов, З.Бранишевский, Е.Хяккинен, Я.Иванов, А.Евсюков, Д.Решетченко, Д.Николаев, Д.Звонарев, В.Николаев, В.Третьяков.

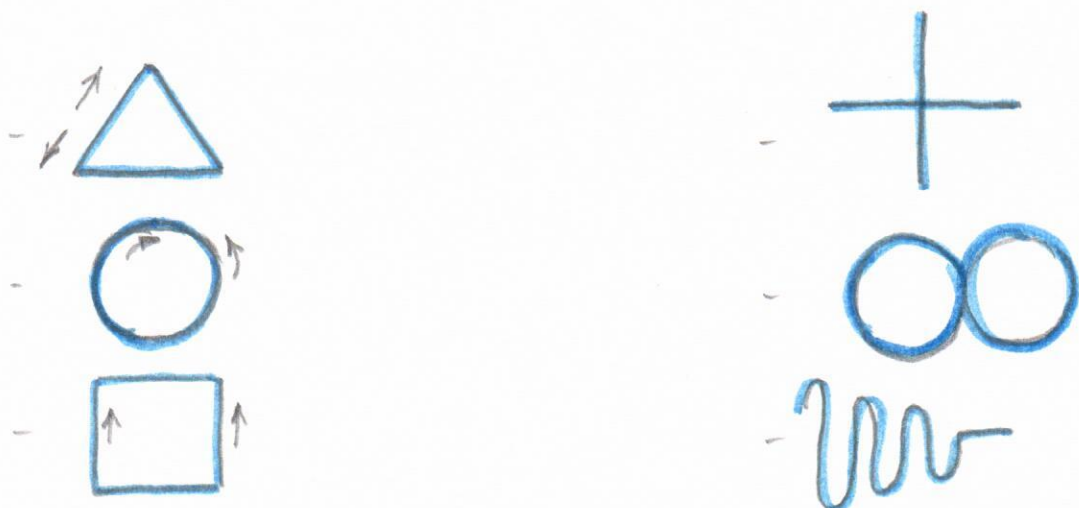
В данной работе мы предлагаем свой взгляд на практическое использование холостого тренажа, как одного из самых результативных методов стрелковой подготовки биатлонистов.

Тренаж в биатлоне

Ни для кого не секрет, что на практике тренаж молодыми биатлонистами чаще проводится чисто механически. Бездумное повторение элементов тренажа, «щелкание», лишь бы отбыть время тренажа, мало приносит пользы. При рассеянном внимании, некоторые составляющие тренажа выполняются с ошибками, а многократное повторение ошибок, несомненно, приведет в тупик.

Мы предлагаем проклассифицировать холостой тренаж на разные виды по своему воздействию на спортсменов, а затем и проводить его отдельно.

Тренаж цифровой и фигурный - направлен на развитие мышечного чувства. Спортсмен, находясь в изготовке к стрельбе «лежа» или «стоя», «пишет» дальним концом ствола винтовки цифры от «1» до «10» и от «10» до «1», а также «рисует» всевозможные фигуры



2. Тренаж усложненный – направлен на тренировку устойчивости оружия. Суть его выполнения заключается в «удержании» оружия в усложненных условиях: без ремня («лежа»), на мягкой опоре, без обуви, на бруске, из положения сидя, с перемещением, на одной ноге, с разным положением ног («стоя»), с грузиками, с резиной, с закрытыми глазами, с прищуром, с задержкой дыхания, с «чужим» стволом, «зеркальный», по белому листу («лежа» и «стоя»).

В данный тренаж включаются упражнения на балансировку, жонглирование, координационные упражнения.

3. Тренаж по Корбиту (Корбит М.И. – известный белорусский педагог, тренер, ученый) – заключается в повторении и совершенствовании основных составляющих стрельбы по частям и в целом.

- *Изготовка «лежа» и «стоя»* (с закрытыми глазами, обычная, на скорость)
- *Прицеливание* («одиночка», «разбежка», через мишень, обычное)
- *Обработка спуска* (с закрытыми глазами, с открытыми глазами)
- *Подход в целом* (спокойный, максимально быстрый, обычный).

4. Тренаж комплексный - направлен на отработку автоматизма через многократное повторение подходов «лежа» и «стоя», в том числе после физической нагрузки.

- Чередование с бегом, специальными упражнениями, обще развивающими упражнениями
- Поочередные подходы с выполнением 1,2,3,4,5 холостых выстрелов («лежа», «стоя» и т.д. – «суматоха»).

5. Тренаж по шаблону - тренер разрабатывает для спортсмена оптимальную временную схему (шаблон) нахождения на огневом рубеже. Многократное повторение холостых подходов под секундомер создает хорошие предпосылки быстрой и ритмичной стрельбы боевым патроном.

6. Тренаж на СКАТТе – позволяет оперативно обнаруживать и устранять ошибки, которые биатлонист допускает в условиях максимально приближенных к боевому выстрелу.

Чтобы холостая работа с оружием не «приедалась», а действительно решала задачи стрелковой подготовки, она должна быть разумно дозированной. Целесообразно различные виды тренажа не проводить в одном тренировочном занятии и даже в один тренировочный день.

Последовательная схема проведения различных видов тренажа должна учитывать возраст и квалификацию биатлонистов, период подготовки, условия подготовки и другие нюансы тренировочного процесса.