

Література

1. Аржаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов // Теория и методика физ. культуры. - 1997. № 11. - С. 17-25.
2. Пектонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 465 с.
4. Савчин С. Характеристика анаэробной и аэробной рабочей производительности юных гимнастов 7-15 лет // Наука в олимпийском спорте. - 1998. - №3. - С.41-45.

DYNAMIC OF THE TRAINING LOADS IN THE PROCESS OF TRAINING OF YOUNG GYMNASTS

Sergey RYKHLYUK

Prykarpatskiy University by V. Stefanyk

Summary. Bearing of special training loads and recovery rate of young gymnasts on the ground of training the capacities of aerobic and anaerobic energetic systems are shown in the article.

УДОСКОНАЛЕННЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Артем БУРЛА

СумДПУ ім. А.С.Макаренка

Найбільших змагань з біатлону у нас в країні та за кордоном показує, що розвиток і досягнення в цьому популярному виді спорту в рівній ступені залежить від рівня всіх компонентів змагальної діяльності: швидкість пересування по снігу, час перебування на вогневих рубежах та якості стрільби (А.Ф. Шалашов, 1988; Камаєв, 1989; М.М. Шалаєв, Г.Н. Хрисанфов, 1999; В.В.Мулік, 2002).

У змаганні по біатлону, як відомо, існує ряд складностей, які негативно впливають на якість стрільби:

- довга дистанція відбувається з зброєю за плечами, що накладає додаткові труднощі при пересуванні на лижах на ділянках траси різного профілю;
- підготовка спортсмена до стрільби проводиться на фоні сильної втоми організму при підході до вогневого рубежу, супроводжується частим диханням, високою частотою серцевих скорочень, підвищеним тремором і т.д.;
- недостатком часу на відновлення після гонки, приготування та проведення стрільби при найсильнішій конкуренції суперників на вогневому рубежі.

Удосконаленню стрілецької підготовленості кваліфікованих біатлоністів

присвячені праці багатьох дослідників (В.Я. Суботін, 1983; Є.А. Селюнин, 1984; Н.Г. Безмельницин, 1990; Р.А. Зубрилов, 1999).

Методика навчання та вдосконалення стрілецької підготовки юних біатлоністів ще мало досліджена, однак відомо, що саме в дитячому та юнацькому віці закладається фундамент майбутніх успіхів в такому складному виді спорту, як біатлон.

Метою нашої роботи є дослідження різних варіантів приготування для стрільби з положення лежачи та стоячи у тренуванні юних біатлоністів.

Вибір оптимального варіанту приготування до стрільби для юного біатлоніста є достатньо важким процесом. Приготування до стрільби з положення лежачи повинно забезпечувати: по-перше, добру стійкість гвинтівки при найменшій напрузі м'язового апарату стрілка; по-друге, тривале перебування тіла стрілка в одній і тій же позі під час стрільби; по-третє, таке положення голови, при якому будуть створенні найбільш сприятливі умови для роботи ока під час прицілювання.

При розвороті тіла по відношенню до площини стрільби під кутом 12° - 20° грудна клітина не стиснена, від чого дихання порівняно вільне; одночасно з цим будуть створені достатньо вигідні умови для прикладання та прицілювання. В цілях створення більш сприятливих умов для дихання краще за все лягати не плазом на живіт, а дещо на лівий бік. Ноги повинні бути без напруги розкинуті в сторони.

Ліва рука, яка сприймає всю важкість гвинтівки, повинна бути зігнута у ліктьовому суглобі та винесена вперед. При такому положенні лівої руки приготування стає найбільш стійким.

Ремінь гвинтівки повинен міцно зв'язувати ліву руку і гвинтівку в одне ціле, в одній жорсткій системі. При правильному користуванні ремня виникає жорсткий трикутник, який складається з передпліччя, плеча та ремня. Природно, при цьому велике значення має ступінь натягу ремня. Якщо ремінь натягнений слабо, то система, що складається з руки і гвинтівки не буде достатньо міцна, а отже, і стійкою; якщо ремінь натягнений занадто туго, то порушується кровообіг у руці, від чого звичайно виникає ритмічне коливання гвинтівки, а також швидко виникають больові відчуття в руці.

Кистю лівої руки слід вільно та без зусилля охопити цев'є ложа гвинтівки. Не потрібно сильно згинати кисть в зап'ясті. Гвинтівка повинна лежати не на пальцях, а в долоні, ближче до великого пальця. Лікоть лівої руки повинен знаходитись приблизно під гвинтівкою, трохи лівіше від площини стрільби.

Приклад гвинтівки необхідно достатньо щільно упирати в ділянку великого грудного і дельтовидного м'яза. При приготуванні і проведенні пострілу група м'язів плеча і правої частини грудей повинна бути розслаблена.

Голову потрібно тримати по можливості прямо, щоб дивитися на ціль прямо перед собою. Потрібно всемірно уникати нахилів голови вправо або надмірного нахилу вперед, щоб не косити оком, не дивитися на прицільні пристосування спідлоба. Положення голови повинно бути достатньо фіксованим та одноманітним.

Лікоть правої руки не потрібно прижимати до тулуба або з напруженням відхиляти в сторону від себе. Охопивши долонею рукоятку ложа, лікоть потрібно опустити на землю вільним, природним рухом.

Стрільба з положення стоячи порівнянбчи з положенням лежачи найменш стійка. Яку ж позу повинен прийняти юний біатлоніст, щоб при положенні стоячи утримати гвинтівку вимагало найменших зусиль м'язів?

Підбір найбільш стійкого положення треба вести в такому напрямі, щоб при вигині тілу необхідний вигин. Боковий вигин забезпечує переміщення центру

Гвинтівки ближче до середньої лінії тулуба, що сприяє зменшенню зусиль м'язів.

Найбільш стійке та зручне положення, при якому стопи створюють площину опори у вигляді трапеції, що створена таким положенням ніг, при якому відстань між стопами не збагато менше ширини плечей, а носки незначно розведені в сторони. Кут розхоргання стоп відносно одної другій складає 35-40°.

Стійкість положення також знаходиться в прямій залежності від розташування важельного центру тяжіння системи "стрілок-зброя" над площею опори. Біатлоніст повинен прагнути розподілити вагу свого тіла з гвинтівкою рівномірно на обидві ноги.. При цьому лінія тяжіння тіла проходить посередині площі опори, від чого положення стає найбільш стійким.

Необхідно звернути увагу на положення лівої руки та завантаження її м'язів при утриманні гвинтівки. Ліву руку необхідно розташувати так, щоб вона слугувала опорою. Це можливо в тому випадку, якщо утримання гвинтівки не викликає значної напруги м'язів руки. Тому ліва рука, що підтримує гвинтівку, повинна бути зігнута у локтевому суглобі під таким кутом, щоб передпліччя знаходилось наскільки можливо горизонтально.

Лікоть лівої руки потрібно упирати в кістковий пояс або розташовувати трохи правіше, упираючи в ділянку косоного м'яза живота. Біатлоністам з довгим тулубом або короткими руками вигідніше примінити положення, при якому плечова частина лівої руки опирається до грудей вагою гвинтівки та утримується на ній за рахунок сили тертя.

На відміну від положення лежачи при положенні стоячи приклад гвинтівки нижньою частиною слід упирати не в праву частину грудей, а в плечовий суглоб або відповідний м'яз правої руки.

Голову потрібно тримати прямо, без нахилу, щоб щока без особливого зусилля опиралась на гребінь прикладу. Положення голови потрібно бути по змозі природнім, очі повинні бути зайве напруженими.

Варіанти для стрільби з положення лежачи.

При низькому положенні біатлоніст виносить ліву руку далеко вперед, наскільки це дозволено правилами змагань. Позитивна сторона низького положення – в більш високій стійкості. Недолік – у великому завантаженні лівої руки. Крім того, під час стрільби спортсмену потрібно дивитися спідлоба, що ставить в невідповідні умови очі.

При високому положенні плече і передпліччя утворюють більш гостріший кут. До негативних сторін такого положення відноситься не настільки велике, як в першому випадку, навантаження на ліву руку. Однак відносна стійкість високого положення значно гірше.

При "естонському" положенні ноги вільно розкинуті в сторони, причому права нога зігнута в колінному суглобі та лежить навзиск. Позитивна сторона такого положення в тому, що грудна клітка не дуже стіснена, тому дихання біатлоніста більш вільне та глибоке. Недолік положення полягає в необхідності лежати на лівому боці, від чого сильно завантажена ліва рука, яка відчуває і без того сильне навантаження під час утримання гвинтівки.

Варіанти для стрільби з положення стоячи.

У методичній літературі згадуються різні назви стрільби з положення стоячи. Їх називають: "на балансі" і "силовою" (А.А.Юр'єв, 1962); метод "силових включень" (Б.З.Ожунь, 1973); "активний", "пасивний" і "активно-пасивний" (А.Я.Корх, 1978).

Стрільба з положення стоячи "на балансі" (вона ж "пасивна", "вільна"), як правило, використовується дуже рідко. Приціл не вимагає значного напруження м'язів, що

утримують гвинтівку та позу стрілка. При такій стійці значний час витрачається на проведення одного пострілу, що дуже не вигідно для біатлоніста.

“Силове” положення (воно ж “активне”) відрізняється значним напруженням м’язів ніг, спини, черевного пресу та плечового поясу. Біатлоніст не чекає, коли мушка буде виконувати незначні коливання у зоні прицілу, а використовуючи напруження окремих м’язових груп, приводить мушку на мішень, що значно скорочує час прицілу. При “силовому” положенні частота та амплітуда коливань системи “стрілок-зброя” знижується, а рух стволу стає однобічно направленим.

Література

1. Гельмут В.Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки.- Омск, 1993.
2. Мулик В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта). Дисс.докт.наук.- Киев, 2001.
3. Субботин В.Я. Методика совершенствования стрелковой подготовки биатлонистов высших разрядов.- Москва, 1984.
4. Тихонов В.В. Тактика подхода к огневому рубежу в биатлоне.- Москва, 1984.
5. Шалаев М.М., Хрисанфов Г.Н. Эффективность стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов / Теория и практика физической культуры.- 1999.-№ 9.

PERFECTION OF TRAINING OF YOUNG BIATHLONISTS

Artyom BURLA

Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko

In biathlon high achievements equally depend upon two basic components of competitive activity: qualities of shooting results and speed of a ski movement. International competitions biathlonists achieve high results for the account of more exact conducting shooting as racing readiness at the majority of sportsmen stifle enough.

ІНДИВІДУАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Св’ятослав КОВАЛЬ

Харківська державна академія фізичної культури

Сучасний рівень розвитку футболу, зростання конкуренції на міжнародній арені вимагає значної підготовки учбово-тренувального процесу з юними футболістами.

Юнацький футбол у нашій країні давно вже став найважливішою базою підготовки резервів Великого футболу. Високі темпи підвищення рівня Великого футболу