

Владимирский государственный университет

В. В. ГАВРИЛОВ

**ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
И СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Учебное пособие

Владимир 2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

В. В. ГАВРИЛОВ

**ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
И СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Учебное пособие



Владимир 2022

УДК 796.92.093.642(075.8)

ББК 75.719.59.я73

Г12

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук
профессор кафедры теории и методики биологических основ
физической культуры Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
А. В. Гадалов

Старший тренер отделения биатлона
Спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам
и биатлону № 3 имени А. А. Прокуророва
С. Н. Демин

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Гаврилов, В. В.

Г12 Подготовка биатлонистов в высших учебных заведениях и
спортивных коллективах Владимирской области : учеб. пособие /
В. В. Гаврилов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. –
Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – 92 с. – ISBN 978-5-9984-1494-7.

Рассматривается история биатлона и, в частности, его становление и развитие в спортивных коллективах Владимирской области. Даются основы обучения стрельбе в биатлоне с учетом затрачиваемого времени на выполнение основных компонентов выстрела и безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований. Приводится методика обучения по овладению лыжными ходами и подхода к огневому рубежу. Составлено в соответствии с требованиями учебного плана по направлениям подготовки 44.03.01, 49.03.01, 49.03.02 «Физическая культура».

Предназначено для студентов всех направлений подготовки в вузе, учителей физической культуры общеобразовательных школ; может быть полезно тренерам-преподавателям ДЮСШ и СДЮСШОР по виду спорта «Биатлон» в качестве дополнительного пособия по развитию специально-физической и стрелковой подготовки.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Табл. 3. Ил. 12. Библиогр.: 9 назв.

УДК 796.92.093.642(075.8)

ББК 75.719.59.я73

ISBN 978-5-9984-1494-7

© ВлГУ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Рассматривая подготовку биатлониста в целом как сложный навык, в нем выделяют две составляющие – лыжную и стрелковую подготовки, которые важно учитывать при начальном обучении.

Начальную подготовку в виде спорта «Зимний биатлон» со студентами 2-го курса необходимо начинать после освоения базовой техники передвижения на лыжах классическим стилем, полученной ранее в школе и на первом курсе в высшем учебном заведении. На сегодняшний день биатлон является самым популярным среди зимних видов спорта и служит мощнейшим стимулом для молодежи к здоровому образу жизни. В настоящее время как у нас в стране, так и за рубежом практически каждый человек проявляет интерес к биатлону и знает состояние его развития в своем регионе, разбирается в правилах проведения соревнований, знает многих выдающихся спортсменов мирового уровня. Задача преподавателей высших учебных заведений – дать студентам глубокие необходимые знания в практическом и теоретическом усвоении навыков в предмете «Зимний биатлон», где рекомендуются следующие составляющие подготовки:

- устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); определенная, порой непривычная, координация движений различных способов ходов, подъемов, поворотов, торможений и одновременное совершенствование функциональных возможностей организма;
- стрелковая подготовка в биатлоне и приобретение студентами навыков техники стрельбы из пневматической винтовки в изготовках лежа и стоя, основанных на главных элементах техники, до совершенствования целостного движения, завершающегося выстрелом.

В отличие от пулевой стрельбы, где спортсмен стремится попасть только в центр мишени, задача биатлониста – попасть в площадь черного круга мишени, чтобы выстрел был результативным. Поэтому техника стрельбы может (и должна) выполняться в скоростном режиме. Из-за того что спортсмену приходится стрелять при пульсе от 130 до 150 ударов в минуту и учащенном дыхании, сложно удерживать оружие неподвижно длительное время. Закономерности физиологических

процессов в состоянии нагрузки затрудняют выполнение стрельбы во время напряженной гонки.

Кроме того, как показывает практика, длительное выцеливание мишени на начальном этапе говорит о недостаточной тренированности студента в стрелковой практике и отсутствии согласованности технических элементов. Чем меньше времени спортсмен затрачивает на стрельбу, тем выше общий результат гонки. Стрелок вынужден производить нажатие на спусковой крючок в короткий миг фиксированной задержки мушки в районе прицеливания или в динамике замедленного подведения мушки к мишени.

При стрельбе лежа (рис. 1) согласованные действия при подведении мушки к мишени на выдохе и одновременном нажатии на спусковой крючок делают стрельбу высокорезультативной. Для успешной стрельбы в режиме ограниченного времени необходимы тщательная подгонка оружия по размерам и балансу под индивидуальные параметры биатлониста, согласованные действия спортсмена при подходе к огневому рубежу (манипуляции с палками и оружием), быстрое принятие правильной изготовки для стрельбы лежа или стоя, тренировка осознанного управления заключительными действиями – дыханием, удержанием оружия, прицеливанием и нажатием на спусковой крючок [1].



Рис. 1. Стрельба лежа

Стрельба стоя начинается с опорной постановки лыж (лыжероллеров) на коврик относительно мишенной установки с поворотом туловища влево (для правойшей); правой кистью охватить рукоятку приклада и вставить затыльник в плечо с последующей ориентацией ствола винтовки для стрельбы в сторону первой мишени [1]. Голова

прикладывается к гребню приклада, но глаз не опускается к диоптрическому прицелу; прямая кисть левой руки упирается в цевье приклада, а локоть – на ребра грудной клетки или на верхний гребень подвздошной кости (это зависит от длины рук спортсмена, рис. 2).

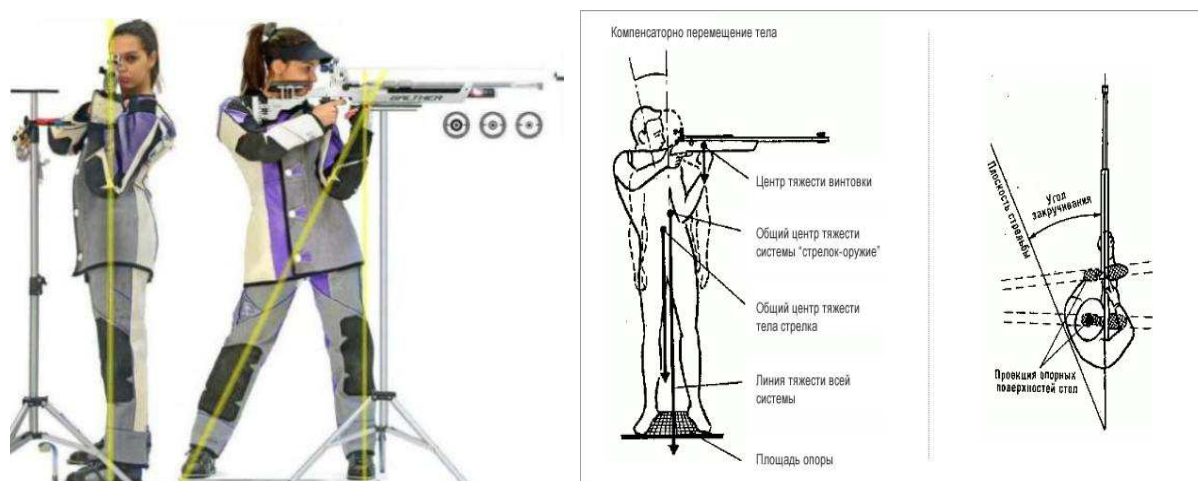


Рис. 2. Стрельба стоя

Основная задача стрелковой подготовки студентов сводится к развитию необходимых качеств и навыков точной стрельбы в минимально возможное время, психической устойчивости, особенно в случае успешной стрельбы. Студенты должны знать особенности своего физического развития и уметь дозировать физическую нагрузку в соответствии с личностными кондициями. Этот подход к дозированию тренировочных нагрузок относится ко всем спортсменам. Главным критерием оценки тренировочных занятий является точный подбор упражнений, количество их повторений, чтобы организм мог восстановиться и эффективно реализовать накопленный навык [1]. Но и, конечно же, очередным важнейшим компонентом состязаний в биатлоне является лыжегоночная подготовка, о которой более подробно будет сказано в третьей главе.

Глава 1. ИСТОРИЯ БИАТЛОНА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1.1. Зарождение и становление биатлона как вида спорта

Биатлон – вид зимнего спорта, лыжные гонки на различные дистанции со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки (из положения лежа и стоя) на специальных огневых рубежах. Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов.

Истоки биатлона кроются в повседневной жизни первобытных людей, населявших северные районы Земли. Найденные в Норвегии наскальные рисунки, сделанные около 5000 лет назад, являются самым древним свидетельством охоты с помощью лыж и оружия. Древние рисунки, найденные в Азии, изображают «летучих лошадей» на ногах охотников, которые использовались для преследования диких животных в снежных условиях. Все это доказывает, что сочетание бега на лыжах и стрельбы издревле было необходимым условием выживания северных народов. Однако, являясь частью повседневной жизни, сочетание бега на лыжах и стрельбы не рассматривалось как некое спортивное увлечение [3].

Впервые соревнования, отдаленно напоминавшие биатлон, прошли в 1767 году. Их организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Его развитие в современном виде началось только в конце XIX – начале XX века.

Так, первые международные состязания, напоминавшие современный биатлон, состоялись в 1924 году на I зимних Олимпийских играх во французском Шамони. Назывались они «соревнования военных патрулей» и проходили как демонстрационные состязания, хотя позже победителям были вручены медали. В статусе демонстрационных состязаний соревнования военных патрулей позже были представлены на зимних Олимпиадах 1928, 1936 и 1948 годов, после чего их исключили из официального календаря в связи с нараставшими пацифистскими настроениями в мире после окончания Второй мировой войны.

Международная федерация современного пятиборья (УИПМ) была создана 2 августа 1948 года; с 1953 года она начинает курировать биатлон, а в 1954 году Международный олимпийский комитет признает биатлон как вид спорта. В 1955 году в швейцарском Маглингене УИПМ была представлена Концепция современного зимнего биатлона. В 1958 году проходит первый чемпионат мира в австрийском Зальфельдене, в рамках которого официально была проведена одна мужская индивидуальная гонка на 20 км. Через два года биатлон включают в официальную программу зимних Олимпийских игр. В 1965 году утверждаются правила проведения мужской эстафетной гонки, устанавливается минимальный возраст для юниоров 21 год. В том же году проводится первый чемпионат Северной Америки в канадском Принс-Джордже.

В 1967 году впервые на чемпионате мира начали соревноваться юниоры (в том же месте, что и взрослые). В программу первого юниорского чемпионата мира были включены индивидуальная гонка на 15 км и эстафета 3 × 7,5 км. В биатлонную программу зимних Олимпийских игр эстафета попала в 1968 году.

С дальнейшим развитием биатлона появляются и новые дисциплины: в 1974 году в рамках чемпионата мира впервые проводится спринтерская гонка, а с 1980 года её включают в календарь зимних Олимпийских игр. В том же 1974 году биатлон включён в программу Праздника Севера. В 1978 году на биатлонных соревнованиях крупнокалиберное оружие уступает место малокалиберному (калибр 22 LR). С этого же года начинают применяться механические биатлонные установки (до этого мишени были бумажными).

С 1978 года начинается также история Кубка мира. В том же году в Сараево были одобрены правила проведения женских биатлонных соревнований, а возрастной предел юниоров был снижен с 21 до 20 лет. В 1983 году биатлон включён в программу зимних универсиад. С того же года женщины начинают соревноваться в Кубке Европы (ныне – Кубок IBU), а в следующем году состоялся первый женский чемпионат мира во французском Шамони, в рамках которого проводятся женская индивидуальная, спринтерская и эстафетная гонка. С 1986 года биатлонные состязания начинают проводиться в рамках зимних Азиатских и Арктических зимних игр.

С сезона 1987 – 1988 годов женские дисциплины включаются в календарь Кубка мира, а со следующего сезона мужские дисциплины появляются в календаре Кубка Европы. Таким образом, с 1988 года на обоих крупнейших кубковых биатлонных соревнованиях представлены как мужские, так и женские дисциплины. В том же году Международный олимпийский комитет принимает решение включить женские дисциплины (индивидуальную, спринтерскую и эстафетную гонку) в программу зимних Олимпийских игр 1992 года во французском Альбервиле.

30 ноября 1992 года во французском Амели-ле-Бен-Палальда было принято решение об отделении биатлона от современного пятиборья. В 1997 году на Кубке мира появляются две новые биатлонные дисциплины – гонка преследования (которая уже в том же году проводится и на уровне чемпионата мира) и масс-старт (на чемпионатах мира – с 1999 года).

В 2003 году на этапе Кубка мира в немецком Рупольдинге впервые была проведена смешанная эстафета, которая через два года дебютировала на чемпионате мира. С 2004 года начал проводиться чемпионат Европы по летнему биатлону, а с 2007 года – два Кубка IBU по летнему биатлону – кроссовый и лыжероллерный.

1.2. Краткая характеристика этапов развития биатлона в России

В России развитие биатлона в современном виде началось только в начале XX столетия.

В 1920 – 1930 годах военизированные соревнования на лыжах были широко распространены в Красной армии. Высокая зрелищность военизированных соревнований способствовала преобразованию гонок патрулей в новый самостоятельный вид спорта – биатлон, который в 1957 году был утвержден Международным союзом современного пятиборья – УИПМБ [3].

Первый официальный чемпионат страны по биатлону с участием в основном лыжников-гонщиков и «патрулистов» прошел в районе Свердловска в 1957 году.

В настоящее время в России имеются биатлонные стадионы в следующих регионах: Красноярский край, Барнаул, Новосибирск, Омск, Екатеринбург, Ханты-Мансийск, Пермь, Чайковский, Магнитогорск, Уфа, Ижевск, Кирово-Чепецк, Санкт-Петербург, Чебоксары, Мурманск, Смоленск, Псков и др.

Более 35 лет в городе Ижевске, где производятся спортивные винтовки для биатлона, проводятся соревнования на приз «Ижевская винтовка». По итогам этих соревнований формировалась сборная команда страны для участия на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Конкуренция на этих соревнованиях чрезвычайно высока: так, четырехкратному олимпийскому чемпиону Александру Тихонову ни разу не удавалось стать победителем в индивидуальных гонках на приз «Ижевская винтовка».

Первым олимпийским чемпионом в биатлоне – самом трудном виде зимних Олимпийских игр – в гонке на 20 км стал Владимир Меланин в 1964 году (Инсбрук), который в предыдущие годы трижды становился чемпионом мира на этой дистанции.

По две золотые медали в Олимпийских играх завоевали выдающиеся спортсмены России: Виктор Маматов в 1968 и 1972 годах, Иван Быков в 1972 и 1976 годах, Николай Круглов в 1976 году, Анатолий Алябьев в 1980 году, Дмитрий Васильев в 1984 и 1988 годах, Сергей Чепиков в 1988 и 1992 годах. За четыре золотые олимпийские медали, за победы в эстафетах на четырех Олимпиадах (в Гренобле, Саппоро, Инсбруке и Лейк-Плесида) Александр Тихонов был признан лучшим «стреляющим лыжником» планеты XX века.

Победные традиции в эстафете наши биатлонисты удерживали шесть Олимпиад подряд, начиная с 1968 года. В летописи мирового биатлона XX века такое спортивное достижение навсегда останется рекордным.

Первый официальный чемпионат страны по биатлону среди женщин был проведен в 1983 году и первыми чемпионками стали В. Чернышева, К. Парве, Л. Заболотная, Е. Головина, С. Давыдова.

На первый чемпионат мира в 1984 году в Шамони (Франция) женская сборная команда поехала под руководством Евгения Хохлова и выступила блестяще, завоевав 3 золотые, серебряную и бронзовые медали. Первой чемпионкой мира стала Венера Чернышева из Перми, здесь же она стала абсолютной чемпионкой мира.

На зимних Олимпийских играх в Альбервиле женщины впервые участвовали в соревнованиях по биатлону. Россиянка Анфиса Резцова стала первой олимпийской чемпионкой в спринте. Через два года в Лиллехаммере она вновь становится олимпийской чемпионкой в эста-

фетной гонке. Следует отметить, что это была третья золотая олимпийская медаль в коллекции Анфисы Резцовой, первая золотая медаль была завоевана в лыжных гонках.

В период с 1958 по 2005 год в нашей стране было воспитано 27 олимпийских чемпионов (6 женщин и 21 мужчина) и 50 чемпионов мира (19 женщин и 31 мужчина) [3].

После распада Советского союза 26 февраля 1992 года в Ижевске была проведена конференция, где был образован Союз биатлонистов России. Первым его президентом был избран Евгений Петрович Новиков. С 1996 по 2008 год Союз биатлонистов России возглавлял четырехкратный олимпийский чемпион, первый вице-президент IBU Александр Иванович Тихонов.

Достижения биатлонистов Советского Союза и России за весь период развития современного биатлона являются гордостью национального и мирового спорта. Советские и российские спортсмены всегда были и остаются одними из главных фаворитов мировых соревнований. Однако многие старты, особенно в этапах Кубка мира, иногда и на чемпионатах мира и Олимпийских играх, были проиграны из-за досадных ошибок при стрельбе. Поэтому вопросы обучения (в большинстве случаев – переобучения) и совершенствования стрелковых навыков в биатлоне в настоящее время стоят очень остро.

1.3. Становление и развитие биатлона в спортивных коллективах Владимирской области

История появления биатлона на Владимирской земле началась зимой 1962 – 1963 годов. Поэтому зимой 2017 – 2018 годов исполнилось 55 лет владимирскому биатлону. Толчком для появления биатлона в нашей области стало решение о включении в программу зимней Спартакиады народов СССР в 1963 году дополнительного вида лыжного спорта – биатлона.

Перед спортивным руководством области встала задача сформировать команду биатлонистов из числа действующих лыжников-гонщиков и за короткое время, предшествующее началу стартов зимней Спартакиады, освоить данный вид спорта для достойного представления нашей области на отборочных соревнованиях главного турнира сезона. До сведения спортсменов была доведена информация о том, что

с целью создания областной команды по биатлону спортивным обществом приобретены 4 спортивные винтовки «БИ» калибра 7,62 мм и патроны к ним, а огневую подготовку лыжников поручили провести известному в нашей области стрелку, мастеру спорта СССР по пулевой стрельбе Борисову Вадиму Николаевичу. Из числа отобранных для подготовки к зональным соревнованиям по биатлону только один лыжник-перворазрядник Сизов Юрий Иванович был знаком с данным видом спорта. Это знакомство произошло в зимний период 1961 – 1962 года, когда Ю. И. Сизов, проходя срочную службу в рядах Советской Армии, принял участие в зимнем первенстве Московского военного округа ПВО, одного из крупнейших округов Вооруженных Сил СССР.

Первыми спортсменами, начавшими осваивать новый вид зимнего спорта в нашей области в 1963 году и принявшими участие в зональных соревнованиях Спартакиады народов СССР 1963 года, проведенных в г. Смоленске, стали Юрий Сизов и Владимир Мальков из Владимира, Геннадий Паушкин и Вениамин Климов из Гусь-Хрустального. При этом роль тренера и участника первых соревнований была отведена Юрию Ивановичу Сизову. С первых же выступлений на зональных первенствах РСФСР команда нашей области обратила на себя внимание успешными выступлениями ее участников.

В течение нескольких сезонов наша команда занимала со 2-го по 4-е места, уступая только командам Московской, Пензенской и Смоленской областей.

Большой вклад в успешные выступления сборной Владимирской области в шестидесятые годы, помимо вышеупомянутых спортсменов, внесли Юрий Петров, Виталий Мелентьев, Владимир Белянцев и Валентин Поняев.

Наиболее удачным выступлением Владимирских биатлонистов в тот период было их выступление в 1968 году на очередных зональных соревнованиях первенства РСФСР, которые проводились в г. Владимире. Команда Владимирской области заняла на этих соревнованиях 2-е общекомандное место, при этом победно завершив эстафету 4 × 7,5 км, оставив позади очень сильную команду Московской области – бронзовых призеров первенства РСФСР 1967 года. В составе той победной эстафетной команды выступили Владимир Белянцев, Виталий Мелентьев, Юрий Сизов и Валентин Поняев.

Наивысшим результатом в выступлениях первого биатлониста Владимирской области мастера спорта СССР Ю. И. Сизова была его победа в составе команды ДСО «Зенит» в гонке патрулей на чемпионате СССР в 1970 году.

Первоначально в 60-е годы XX в. занятия биатлоном стали культивировать в трех Владимирских спортивных обществах: ДСО «Труд», ДСО «Буревестник» и СКА ракетных войсках стратегического назначения. В последующем с выделением из машиностроительной отрасли предприятий оборонного комплекса было создано ДСО «Зенит», где так же как и в вышеупомянутых спортивных обществах стали активно развивать такой зимний вид спорта, как биатлон.

Наибольшую лепту в подготовку высококлассных спортсменов-биатлонистов Владимирской области внес Владимирский областной совет ДСО «Буревестник». Так, на базе Владимирского политехнического института была организована работа по подготовке юных биатлонистов Владимирской области. На протяжении 35 лет начиная с 1967 года ее возглавлял и проводил Владимир Анатольевич Белянцев. Он начал свою деятельность преподавателем физического воспитания ВПИ, в дальнейшем работал заместителем, заведующим кафедрой физического воспитания, а по достижении пенсионного возраста – старшим преподавателем кафедры физического воспитания и спорта ныне уже Владимирского государственного университета. Именно при его руководстве и при помощи преподавателей ВПИ Валентина Прохоровича Поняева и Александра Николаевича Иванова во Владимирском политехническом институте были подготовлены 20 мастеров спорта СССР.

Таких значительных результатов удалось добиться благодаря кропотливому ежедневному труду тренеров-преподавателей, которые смогли убедить руководство института и ДСО «Буревестник» в том, что только планомерная, научно обоснованная работа по подготовке спортсменов высокого ранга дает достойные результаты.

Именно в связи с этим в 1969 году при ДСО «Буревестник» было открыто первое детское отделение биатлона, возглавил которое В. А. Белянцев. Заниматься биатлоном были приглашены более 20 учащихся 7-х классов Владимирской средней школы № 19, которая находится по соседству с ВПИ. Поначалу тренировки носили игровой характер, затем были введены такие виды подготовки, как кросс и

стрельба из малокалиберного оружия, а ближе к зиме начались комплексные тренировки, сочетающие кросс и стрельбу. Физические нагрузки постепенно стали увеличиваться, а число тренировок и их продолжительность – неуклонно расти. В результате этого часть ребят, которых привлекали в основном спортивные игры и стрельба, стали пропускать занятия и через некоторое время вовсе перестали посещать тренировки. Из многочисленной группы к середине зимы 1970 года в составе отделения биатлона осталось 9 ребят: Вавилов Александр, Владимиров Владимир, Вострухов Владимир, Егоров Александр, Вуколов Виталий, Рябов Сергей, Смирнов Владимир, Потапов Алексей и Николаев Юрий.

Эти ребята, обучаясь в старших классах средней школы, а затем став студентами ВПИ, регулярно занимались под руководством В. А. Белянцева и В. П. Поняева. Именно из этих ребят в начале 70-х годов XX в. состояла команда биатлонистов, которая выступала на все-союзных и всероссийских юношеских соревнованиях таких спортивных обществ, как «ДОСААФ», «Зенит», «Буревестник».

Таким образом, было положено начало успешным выступлениям владимирских стреляющих лыжников. Обучаясь в институте, ребята успешно защищали спортивную честь своего учебного заведения, Владимирской области и ДСО «Буревестник» на республиканских и все-союзных соревнованиях по биатлону. Таким образом, готовя биатлонистов с юного возраста параллельно с поступлением в институт и отбирая лучших из числа студентов I и II курсов, велась подготовка спортсменов в институте. Такой метод дал свои положительные результаты. Имея группу из 10 – 12 студентов и группу подготовки из числа школьников старших классов в количестве 5 – 6 человек, можно было всегда сформировать полноценную команду для участия в областных, республиканских, а иногда и все-союзных соревнованиях ДСО «Буревестник». Занятия молодежи со старшими по возрасту спортсменами имели преимущество в том, что на примере старших спортсменов велась не только работа по повышению спортивного мастерства, но и по воспитанию характера, добросовестного отношения к учебе, уважению авторитета старших.

Для многих спортсменов-биатлонистов Владимирский политехнический институт стал в последующем и местом их работы по окончании этого учебного заведения. В составе преподавателей института в разное время работали А. К. Каляев – мастер спорта СССР,

В. Н. Владимиров – мастер спорта СССР, А. Н. Иванов – мастер спорта СССР, кандидат в мастера спорта СССР А. П. Егоров и др. Особое внимание заслуживают два выпускника ВПИ, а в последующем – преподаватели данного института.

Александр Константинович Каляев поступил в институт будучи спортсменом-лыжником. В тот период (1966 – 1967 годы) в институте не было еще полноценной команды и В. А. Белянцев обратил внимание на этого энергичного, целеустремленного подростка. А тот, в свою очередь, проявив упорство и старание, в короткий срок освоил все необходимые азы биатлонной подготовки: умение хорошо стрелять при условии быстрого бега на лыжах. Успешные выступления А. К. Каляева позволили ему быстро войти в состав сборной команды не только института, но и Владимирской области. Ему было присвоено почетное звание мастера спорта СССР – первому из числа спортсменов-биатлонистов Владимирского политехнического института. По окончании института А. К. Каляев не прекратил занятия биатлоном и в период службы в Вооруженных Силах СССР, а по окончании срочной службы вернулся в институт, продолжил свое обучение в аспирантуре, защитил кандидатскую диссертацию и долгие годы преподавал радиотехнические дисциплины в родном вузе.

Другим наиболее значимым биатлонистом – воспитанником В. А. Белянцева – является Владимир Николаевич Владимиров. Отличник в учебе, он был отличником и в спорте и первым из юниоров Владимирской области выполнил норматив мастера спорта СССР, успешно выступив на летнем первенстве СССР в 1975 году. В составе сборной ЦС «Буревестник» он стал чемпионом СССР в эстафетной гонке. Кроме этого достижения он не раз становился призером первенств РСФСР, Россовета и ЦС «Буревестник». В. Н. Владимиров успешно защищал честь ракетных войск стратегического назначения на первенстве Вооруженных Сил СССР в период прохождения военной службы по окончании института в 1978 году.

Успешный опыт подготовки биатлонистов был использован В. А. Белянцевым и в дальнейшем. Именно из числа школьников в команду ВПИ пришли Павел и Сергей Семеликовы, Владимир Самарин, Константин Лукьянов и другие вчерашние ученики средних школ, прошедшие предварительную подготовку под руководством опытных наставников В. А. Белянцева и В. П. Поняева.

На всех этапах становления и развития биатлона во Владимирской области ставилась задача достичь значимых результатов в данном виде спорта, чтобы наша Владимирская область вошла в состав лучших по данному виду спорта как в Центральной России, так и других регионах СССР. Но возможностей для этого у областного спорткомитета было явно недостаточно. Поэтому ставку стали делать на развитие данного вида спорта по линии добровольных спортивных обществ. Принятие такого решения позволило:

- привлечь больше финансовых средств для подготовки биатлонистов;
- создать систему соревнований первенства области среди спортивных обществ;
- увеличить количество стартов на первенстве Российских Советов, Центральные Советов, Всесоюзного Совета ДСО профсоюзов и первенстве СССР.

Если команды в спортивных обществах сильны, сильнее становится и сборная команда области. При этом возрастает возможность участвовать в большем количестве соревнований, что является хорошей школой повышения мастерства. Поэтому задачей в развитии биатлона стало расширение занятий данным видом спорта на всей территории Владимирской области. С этой целью стали проводиться первенства городов Владимира, Коврова, Александрова, Мурома, Кольчугина и других городов области.

В последующем это дало положительные результаты в развитии биатлона в нашей области. В таких городах, как Ковров и Александров, на базе промышленных предприятий и учебных заведений в течение многих лет велась целенаправленная работа по подготовке биатлонистов как для спортивных коллективов предприятий и вузов, так и для сборной команды области.

Основным центром подготовки по-прежнему был Владимирский политехнический институт. Работающие там В. А. Белянцев, В. П. Поняев и А. Н. Иванов понимали, что того резерва, который есть в области по линии детских спортивных школ, явно недостаточно, чтобы иметь возможность своевременно и качественно пополнять ряды спортсменов более старшего возраста. Поэтому было принято решение установить сотрудничество с детскими спортивными школами других

регионов. Успешным оказался контакт с ДЮСШ города Канаш (Чувашская АССР). Многие воспитанники и воспитанницы этой спортивной школы в разные годы поступили и успешно обучались во Владимирском политехническом институте, при этом повышая свое спортивное мастерство в биатлоне.

Шесть воспитанников Канашской ДЮСШ по лыжам, а в последующем – студенты ВПИ выполнили норматив мастера спорта СССР и России и стали чемпионами и призерами всесоюзных и всероссийских студенческих соревнований и соревнований ДСО профсоюзов.

Рассказывая о школе подготовки биатлонистов во Владимирском политехническом институте, нельзя не упомянуть о тех первых студентах помимо А. К. Каляева, которые в 70-е годы XX в. стали основой студенческой команды по биатлону.

Это уроженцы города Кольчугино Станислав Балыков, Виктор Лисицын, Михаил Николаев, уроженец Ивановской области Александр Демидов. Именно эти ребята вместе со своими наставниками В. А. Белянцевым и В. П. Поняевым являлись членами сборных команд ДСО «Буревестник» и сборной команды биатлонистов Владимирской области.

Особо необходимо рассказать об отдельных выступлениях мастера спорта СССР Александра Каляева и Владимира Лисицына, деятельность которых для каждого спортсмена остается в памяти на всю жизнь, даже если ты не становишься известным биатлонистом.

На одном из чемпионатов Российского Совета ДСО «Буревестник», проводимом в Новосибирске (крупнейшем центре подготовки советских биатлонистов), на заседание судейской коллегии пришел тренер прославленного биатлониста А. Тихонова Евгений Глинский и попросил допустить к соревнованиям по программе эстафета 4 × 7,5 км сборную команду в составе А. Савельева, Ю. Ковалева, А. Тихонова и В. Маматова, которые в то время являлись членами сборной СССР, трое из них были в ранге чемпионов мира предыдущих лет. Евгений Глинский объяснил свою просьбу тем, что этим спортсменам необходимо «приработаться» в составе эстафетной команды в боевой обстановке накануне ответственных международных соревнований, и попросил составить для этой команды достойную команду-соперницу из

числа участников данных студенческих соревнований. Тренерским советом Российского Совета ДСО «Буревестник» было принято решение, что в состав команды-соперницы войдут по два представителя от Омского института физической культуры и Владимирского политехнического института. В то время между двумя этими вузами велась постоянная острая борьба за пальму первенства в составе Российского Совета ДСО «Буревестник». Омичи сразу выразили желание бежать 2-й и 3-й этапы эстафеты. Со стороны владимирцев было решено, что первый этап бежит А. Каляев, а заключительный – В. Лисицын. Первый этап А. Каляев выигрывает у А. Савельева с разрывом в 40 секунд, отлично пройдя свою дистанцию и не допустив ни одного промаха в стрельбе. На втором этапе за сборную команду бежал прославленный А. Тихонов, но у него не заладилась стрельба. Омичи боролись самоотверженно. Им очень хотелось выиграть у своих соседей новосибирцев. На третьем этапе Ю. Ковалев сократил разрыв до 25 секунд.

Наступил четвертый – заключительный этап: В. Лисицын против В. Маматова. Наш Виктор очень волнуется, боится проиграть такую захватывающую эстафету. Внимание всех тренеров и болельщиков приковано именно к этой паре лидеров. В. А. Белянцев говорит Виктору Лисицыну: «Надо стрелять быстро, пять из пяти, и тогда тебя никто не догонит». На рубеж стрельбы из положения лежа Виктор Лисицын приходит первым и успевает четырьмя выстрелами поразить четыре мишени. Но тут рядом уже готовится к стрельбе Виктор Маматов. Напряжение соперников возрастает. Виктор Лисицын выцеливает пятый выстрел и делает его точно. После этого он прыжками через ноги стреляющего Маматова быстро уходит на дистанцию. А Виктор Маматов вынужден на 5 мишенях затратить 7 патронов и отправиться опять догонять молодого спортсмена из Владимира. На рубеж стрельбы из положения стоя В. Лисицын приходит с отрывом в 12 секунд от своего именитого преследователя. Тщательно произведя изготовку, он поражает пятью выстрелами все 5 мишеней и стремглав уносится к финишу, а В. Маматов, поразив свои мишени шестью патронами, так и не смог на финишном круге догнать владимирского спортсмена. Так победно для наших и омских ребят закончилась эта знаменательная эстафета.

В результате кропотливой и настойчивой работы тренеров областного Совета ДСО «Буревестник» и спортсменов этого общества в

состав сборных команд Российского Совета и Центрального Совета ДСО «Буревестник» были включены вчерашние школьники – студенты ВПИ Александр Егоров, Владимир Вострухов, Владимир Владимиров, Сергей Рябов, Павел и Сергей Семеликовы. Павел Семеликов, выступая в составе сборной команды Центрального Совета ДСО «Буревестник», на первенстве СССР в составе эстафетной команды завоевал бронзовую медаль.

Таким образом, выпускники одной школы дважды завоевывали призовые места на первенстве СССР. Неплохо обстояли дела в подготовке биатлонистов и в других спортивных обществах. Если в первые годы развития биатлона во Владимирской области в составе сборной команды выступал только один спортсмен, входящий в состав Центрального Совета ДСО «Зенит», – Ю. И. Сизов, то в последующие годы сборная команда области состояла полностью из членов Центральных Советов ДСО «Буревестник», СКА, «Зенит» и «Динамо». В разные годы спортивную честь области защищали мастера спорта СССР Александр Каляев, Юрий Сизов, Николай Стеценко, Виктор Лисицын, Петр Соколиков, Владимир Владимиров, Сергей Дядькин, Анатолий Гудков, Сергей Зябрев, Геннадий Беспалов, Павел Семеликов, Владимир Борисов, Владимир Голубев; кандидаты в мастера спорта СССР Николай Поляков, Виктор Фролов, Александр Егоров, Владимир Вострухов, Сергей Демин, Александр Спицын, Сергей Пашков, Александр Жохов. В последующем эстафету сборной команды у них приняли мастера спорта СССР Сергей Коробов, Андрей Степанов, Олег Степанов, Сергей Семеликов, Александр Иванов, Вячеслав Никитин, Юрий Петров, Андрей Щеколдин; кандидаты в мастера спорта СССР Дмитрий Абрамов, Сергей Данилов, Олег Фролов. Именно благодаря усилиям этих ребят команда нашей области неоднократно становилась победителем зонального первенства России, выигрывая у сильных соперников – команд Пензенской, Смоленской областей, а порой и у команды Московской области – неоднократного призера Спартакиады народов СССР и России.

Чтобы выше поднять уровень мастерства владимирских биатлонистов, необходимо было иметь еще несколько лет для упорной работы. Заканчивая обучение в институте в 21 год, ребята еще не достигали пика своей спортивной карьеры по группе мужчин. Как только

срок обучения в вузе продлился на 2 года в связи с перерывом в обучении на время службы в Вооруженных Силах, уровень биатлонистов значительно вырос. Результаты выступлений – тому подтверждение. Выступая на Всесоюзных соревнованиях в городе Кирово-Чепецке, где шел отбор кандидатов в сборную команду СССР, Андрей Щеколдин в гонке на 20 км занял 9-е место, Сергей Семеликов – 10-е место, а Сергей Коробов – 15-е место. На первенстве СССР 1987 года воспитанники владимирской школы биатлона показали следующие результаты: Андрей Щеколдин занял 11-е место в индивидуальной гонке на 20 км, а Сергей Коробов и Валерий Носков стали бронзовыми призерами в эстафете.

Особо следует отметить тех биатлонистов – выпускников Владимирского политехнического института, которые создали группу поддержки воспитаннику владимирской школы биатлона, неоднократно чемпиону мира, серебряному призеру Олимпийских игр в Турине Павлу Ростовцеву.

Борис Гизатулин – кандидат в мастера спорта России, бронзовый призер Всероссийских соревнований «Олимпийские надежды России», серебряный призер Кубка профсоюзов России; Олег Фролов – кандидат в мастера спорта России, чемпион Всесоюзных студенческих игр; Евгений Карошин, Александр Григорьев и Роман Сагутдинов – кандидаты в мастера спорта России, выпускники ДЮСШ города Канаш Чувашской республики закончили Владимирский политехнический институт и в составе сборной команды института неоднократно становились победителями и призерами первенства Министерства высших учебных заведений России. Вся эта группа обладает исключительно положительной чертой – помогать тем, кто в данный момент оказался сильнее их. Неоднократно эти ребята выручали своих товарищей, отдавая им свой спортивный инвентарь и экипировку для их успешного выступления. Они были «третьим плечом» каждого биатлониста студенческой команды. Именно эти ребята составили костяк группы поддержки в выступлениях Павла Ростовцева. А когда у Павла случилась большая беда в семье, Олег Фролов выезжал в Красноярск, чтобы поддержать Павла в трудную минуту и разделить его тяжелую утрату, соболезнуя от имени всех биатлонистов Владимирской области.

С открытием факультета физического воспитания при Владимирском государственном педагогическом институте занятия биатлоном

стали проводиться и среди студентов данного вуза. В период с 1974 по 1978 год в институте учился один из сильнейших биатлонистов области мастер спорта СССР Петр Николаевич Соколик. Обладая достаточным опытом в биатлоне, он в течение 4 лет был неизменным членом сборной области, членом сборных команд Российского Совета и Центрального Совета ДСО «Буревестник». В составе сборной команды ЦС «Буревестник» П. Соколик стал чемпионом Спартакиады народов СССР – крупнейших соревнований Советского Союза тех лет. Окончив институт, П. Соколик остается в нем работать в качестве преподавателя и начинает подготовку биатлонистов из числа студентов ВГПИ. Одним из этих студентов являлся А. Ф. Тимофеев, который после отъезда П. Соколова на постоянное местожительство в Татарстан принял эстафету подготовки биатлонистов в педагогическом институте. Окончив институт в 1980 году, А. Тимофеев на протяжении ряда лет работал преподавателем кафедры физического воспитания и спорта ВГПИ, вел занятия и в секции биатлона института. Под его руководством секреты биатлона осваивали Алексей Максимов, Анатолий Осокин, Антон Фамильярский, добившиеся результатов, позволивших присвоить им звания кандидатов в мастера спорта.

Один из воспитанников А. Ф. Тимофеева – Валерий Носков – в последующем, выступая на чемпионате мира в Минске, занял почетное 6-е место и ему было присвоено звание мастера спорта СССР международного класса. В сборной СССР Валерий Носков дебютировал на Кубке мира в сезоне 1989/1990; в декабре 1989 года на первом этапе в Обертиллиахе занял 6-е место в спринте; на третьем этапе сезона, в январе 1990 года в Рупольдинге, одержал победу в эстафете вместе с Юрием Кашкаровым, Валерием Медведцевым и Сергеем Чепиковым. В общем зачете Кубка мира 1989/1990 занял 15-е место с 82 очками.

На чемпионате мира 1990 года В. Носков принял участие в спринтерской гонке в Холменколлене, где занял 9-е место, а в эстафете, проводившейся в Контиолахти, стал пятым. В следующем сезоне он стал победителем еще одной эстафеты на этапе Кубка мира в Альбервиле (Франция). На предолимпийской неделе XVI зимних Олимпийских игр, проводившихся в Альбервиле в 1991 году, Валерий Носков был лучшим в составе сборной России, однако незадолго до начала Олимпиады он сломал ногу и был вынужден пропустить Олимпиаду 1992 года. В последний раз Валерий принял участие в Кубке

мира в сезоне 1991/1992 в декабре 1991 года на этапе в Хохфильцене, где занял 13-е место в индивидуальной гонке.

Нельзя не упомянуть и таких ребят, как Андрей Спиридонов, Александр Румянцев, Алексей Вавулин, Алексей Журухин, Сергей Леонтьев и Сергей Подлевских. Они также начинали заниматься биатлоном под руководством А. Ф. Тимофеева, а некоторые из них в дальнейшем добились высоких результатов.

Продолжая рассказ о развитии биатлона в высших учебных заведениях нашей области, хочется сказать добрые слова об отце известного российского биатлониста Павла Ростовцева – Ростовцеве Александре Николаевиче.

Переехав из Гусь-Хрустального в Ковров в 1983 году и поступив на работу в Ковровский филиал Владимирского политехнического института на кафедру физического воспитания, Александр Николаевич активно занялся подготовкой биатлонистов как из числа студентов филиала института, так и учащихся ковровских школ. По ходатайству В. А. Белянцева, работавшего в тот период заведующим кафедрой физического воспитания ВПИ, областной совет ДСО «Буревестник» принял решение об открытии еще одного детского отделения биатлона при областном ДСО в городе Коврове.

В этом отделении начал заниматься и сын Александра Николаевича – Павел, в последующем – чемпион мира и серебряный призер Олимпийских игр. Проведение совместных тренировок юношей детского отделения и студентов политехнического института, совместное проживание и ведение учебно-тренировочного процесса на сборах в летнем спортивном лагере ВПИ дали ожидаемые результаты. Многие ребята быстро адаптировались к серьезным тренировочным нагрузкам, освоили тонкости стрелковой подготовки и безболезненно вошли в большой спорт.

Успешно выступая на стартах Всесоюзных соревнований «Олимпийские надежды России», Павел Ростовцев заслужил право быть кандидатом в юниорскую сборную СССР. Так начался путь к мировым и олимпийским высотам в спорте. Но не только среди студентов Ковровского филиала ВПИ шла работа по подготовке биатлонистов в этом городе. Начиная с 1982 года биатлон активно культивировался в спортивных коллективах НПО «Вымпел» и «Сигнал» на предприятиях «Звезда», КЭЗ и КБА. Наибольший вклад в развитие биатлона в этих

коллективах внесли Ю. М. Яшин и Д. В. Еремкин (СК «Вымпел»), Е. А. Кораблев (СК «КЭЗ»). Спортсмены-ковровчане В. Хаукка, Е. Мордасов, Е. Мишанова, О. Удалова, А. Коковихин, А. Буданов, Д. Еремкин и С. Охалкин успешно выступали как на областных первенствах, так и на всероссийских соревнованиях. Сергей Охалкин стал чемпионом и призером Кубка России, призером Кубка мира по летнему биатлону. Ему было присвоено почетное звание мастера спорта международного класса. А воспитанник Д. Еремкина Александр Васильев стал призером Всероссийских соревнований, а в последующем, занявшись полиатлоном, выполнил норматив мастера спорта международного класса по данному виду спорта.

Другим центром по подготовке биатлонистов во Владимирской области в середине 70-х годов XX в. стал город Александров. Бессленным руководителем в подготовке александровских спортсменов долгие годы был Владимир Кузьмич Мигаль. Отставной офицер, он, поступив на работу на Александровский завод имени 50-летия СССР, решил организовать команду биатлонистов из числа лыжников-гонщиков.

Сам В. К. Мигаль имел I спортивный разряд по пулевой стрельбе и в ранние годы, выступая на первенстве Приволжского военного округа, становился призером в соревнованиях по биатлону. Имея соответствующую подготовку, В. К. Мигаль основной упор в организации тренировочного процесса делал на стрелковую подготовку биатлонистов. Общий план тренировок составляли всей командой. Большое внимание уделяли спортивному инвентарю.

Результаты не заставили себя долго ждать. Воспитанники В. К. Мигалья успешно начали выступать на областных соревнованиях, защищали честь ДСО «Зенит» на российских соревнованиях.

Другим не менее заслуженным человеком в области владимирского биатлона являлся А. М. Жиганов – тренер спортивного клуба «Рекорд» города Александрова. Под его руководством команда Александровского района успешно выступала на областных соревнованиях.

После ухода из жизни А. М. Жиганова занятия с биатлонистами продолжил В. Лебедев. Один из его воспитанников В. Голубев выполнил норматив мастера спорта СССР и вместе с такими александровскими спортсменами, как М. Варламов, И. Русаков, И. Евдокимов, С. Дементьев и В. Садов, защищал честь района и области на соревнованиях различного ранга.

Наивысших результатов в тот период добился Владимир Голубев. Он был победителем и призером республиканских соревнований, участником первенства СССР. Трагическая гибель этого талантливого спортсмена оборвала его стремительный взлет к вершинам спортивного мастерства.

Повествуя об истории развития биатлона во Владимирской области, нельзя обойти стороной и работу, проводимую с действующими спортсменами в период их службы в рядах Вооруженных Сил СССР и в последующем – в Российской Армии. Спортивный клуб армии, расположенный в городе Владимире, был создан в 1965 году. При этом клубе была организована спортивная рота, в которой проходили срочную и сверхсрочную военную службу спортсмены олимпийских видов спорта.

Немало биатлонистов, основу которых составляли биатлонисты Владимирской области, прошли через спортивный клуб при штабе войсковой части 43176. Тесные взаимоотношения областного спортивного комитета, спортивных обществ ДСО профсоюзов с руководством спортивного клуба армии позволили на протяжении четверти века организовывать и проводить совместную подготовку биатлонистов, служивших в рядах Вооруженных Сил, и сильнейших спортсменов Владимирской области. Многие из числа спортсменов-армейцев входили в состав сборной команды области и с успехом защищали честь нашего региона на республиканских и Всесоюзных соревнованиях.

Команда биатлонистов СКА постоянно была призером первенства ракетных войск, неоднократно выигрывала первенство Московского военного округа. Первыми биатлонистами, положившими начало успешным выступлениям данного коллектива, были Николай Стеценко – мастер спорта СССР, кандидаты в мастера спорта СССР – Виктор Фролов и Николай Поляков, а также первые выпускники Владимирского политехнического института мастера спорта СССР Александр Каляев и Виктор Лисицын, Станислав Балыков и воспитанник ДСО «Зенит», в последующем – заслуженный тренер России Сергей Демин. Особо необходимо отметить первого командира спортроты В. И. Морозова. Благодаря его вниманию, заботе о военнослужащих и мерам, принимаемым для создания и развития спорта в рядах ракетных войск стратегического назначения, этот спортивный коллектив был одним из лучших среди армейских спортивных подразделений.

Значимую страницу в летопись владимирского биатлона внесли и биатлонисты спортивного общества ДСО «Зенит». Это спортивное общество было образовано на рубеже 1966 – 1967 годов. В него вошли представители промышленных и научных учреждений оборонной, радиотехнической, авиационной и судостроительной отраслей. В числе этих коллективов были и ряд предприятий и организаций нашей области из Владимира, Коврова, Александрова и Мурома. Первыми биатлонистами, защищавшими честь ДСО «Зенит», были Ю. И. Сизов, Г. А. Курбанов из Владимира; Е. А. Кораблев и А. Н. Кожин из Коврова, В. К. Мигаль из Александрова.

Ввиду нехватки специальных винтовок для биатлона в коллективах стали использовать обычные малокалиберные винтовки типа ТОЗ-8 и ТОЗ-12. Соревнования проводились на тех же дистанциях – 20 км у мужчин и 15 км у юниоров и эстафетные гонки на дистанции 7,5 км на каждом этапе. На дистанции 50 м стрельба велась по бумажным мишеням, а в эстафетных гонках – по резиновым надувным шарам, вставленным в цилиндрические отверстия в фанерных щитах.

Так как винтовки ТОЗ-8 и ТОЗ-12 не были предназначены для выступления биатлонистов, то ремни для закрепления винтовки за спиной гонщика делали самостоятельно, кто во что горазд. В дальнейшем с выпуском специального малокалиберного оружия для биатлона и доступностью его приобретения коллективы по физической культуре и спорту предприятий стали использовать винтовки типа БИ-4, БИ-6, что позволило улучшить стрелковую подготовку биатлонистов в первичных коллективах. Соревнования по биатлону стали проводиться как зимой, так и летом, количество их увеличилось, массовость этого вида спорта возросла. Увеличилось и число команд, принимавших участие в областных первенствах. Ежегодно участие в областных Спартакиадах принимали 12 – 15 команд, в состав которых входило по 5 человек.

Центрами развития биатлона в областном совете «Зенит» стали города Владимир (подготовка спортсменов велась под руководством мастера спорта СССР Ю. И. Сизова); Ковров (организатор Е. А. Кораблев); Александров (тренер В. К. Мигаль). Именно благодаря этим людям биатлон развивался в спортивных коллективах предприятий, относящихся к ДСО «Зенит».

В дальнейшем, начиная с 70-х годов XX в., соревнования по биатлону стали проводиться по трем возрастным группам: среди мужчин, юниоров и юношей.

Это дало возможность привлекать молодежь из техникумов, ПТУ и средних школ. Таким образом, стало возможно готовить будущих биатлонистов с юношеского возраста. Постоянные занятия биатлоном в спортивных коллективах общества «Зенит» и проведение зимних и летних первенств областного совета позволили сформировать подготовленную сборную команду, которая успешно выступала на протяжении многих лет на первенствах Центрального Совета ДСО «Зенит». Команда постоянно была в числе 5 – 7 сильнейших коллективов Центрального Совета. Особенностью команды стал ее достаточно сильный состав, что позволяло при каждом выступлении на соревнованиях различного уровня выглядеть достойно среди других соперников, несмотря на то, что в командах таких регионов, как Москва, Московская область, Удмуртия, Пермь, Новосибирск, были представители сборных команд России и СССР.

В разные годы честь областного совета ДСО «Зенит» защищали мастера спорта СССР Ю. Сизов, В. Лисицын, С. Зябрев, П. Сокольников, а также кандидаты в мастера спорта СССР и перворазрядники Г. Курбанов, Е. Кораблев, В. Мигаль, А. Кожин, С. Демин, А. Вавилов, В. Ерин, М. Барсуков, В. Кухно, В. Смирнов, Н. Парфенов и др.

К сожалению, после распада Советского Союза стали приходить в упадок и промышленные предприятия оборонного комплекса, а вместе с тем и спортивная жизнь на этих предприятиях. Из-за резкого сокращения объемов производства сократилось и число работников данных предприятий, ряд спортсменов покинули их. Многим пришлось поменять свои основные профессии на другие специальности, которые могли обеспечить возможность выживания для них и членов их семей. Ухудшение экономической обстановки в стране привело к тому, что были ликвидированы спортивные общества «Труд», «Зенит», «Спартак», «Трудовые резервы», «Буревестник». Все они были преобразованы в одно спортивное общество ДСО «Профсоюзов». Это привело к сокращению количества спортсменов, в том числе и среди биатлонистов.

Не менее значимую страницу в летописи развития биатлона на Владимирщине занимает и рассказ о биатлонистах-динамовцах и прежде всего о первом наставнике этих спортсменов Торопове Александре Ивановиче. Именно благодаря энтузиазму этого тренера-любителя в 1975 году появилась первая группа биатлонистов при областном

совете ДСО «Динамо». Год упорного труда тренера и его воспитанников принес ожидаемый результат.

На лично-командном первенстве Российского Совета «Динамо» команда юниоров-владимирцев заняла 5-е общекомандное место, а один из воспитанников А. И. Торопова – Александр Спицын – стал чемпионом этих соревнований в гонке на 15 км. В 1978 году на базе войсковой части № 6523 внутренних войск СССР и Управления пожарной охраны при УВД Владимирской области создается штатная «динамовская» команда по биатлону. В разные годы через эту команду прошли многие спортсмены-биатлонисты Владимирской области. Нельзя не вспомнить таких ребят, как Михаил Федоров и Сергей Урядов из Коврова, кольчугинца Михаила Николаева, владимирцев Александра Гофмана, Александра Спицына, Александра Сугрובה, Сергея Петрова, Владимира Ерина, Николая Саврасова, Ивана и Анатолия Гудковых, Владимира Рыжова, Александра Никифорова, Игоря Шмакова, Валерия Кухно, Павла Горюнова и др.

По прошествии ряда лет продолжателем дела А. И. Торопова по подготовке биатлонистов в областном совете ДСО «Динамо» стал его воспитанник Владимир Ерин – призер чемпионатов ЦС «Динамо» и Россовета «Динамо». Он организовал секцию «Юный динамовец», в которой в разные годы осваивали азы биатлона такие известные в последующем спортсмены, как Сергей Панкратов, Михаил Ключников, Александр Ванькин, Игорь Шувалов, Дмитрий Прописцов, Сергей Степанов, Сергей Кондратьев, Елена Карасева и др.

В последующем Владимир Ерин занимал ответственные должности в областном управлении внутренних дел, связанные с организацией физической подготовки сотрудников МВД.

Наибольших результатов среди спортсменов-динамовцев добился воспитанник этого общества Александр Гофман – мастер спорта СССР по лыжным гонкам и биатлону, бронзовый призер чемпионата СССР 1980 года в гонке патрулей.

Продолжая рассказ о том, как развивался биатлон во Владимирской области, нельзя не вспомнить и этапы развития женского биатлона. А начиналось все в далеком 1970 году. Именно тогда впервые в рамках чемпионата СССР среди военно-спортивного общества «ДОСААФ» были проведены первые соревнования среди женщин-биатлонисток. Естественно, что первые биатлонистки были прежде всего

лыжницами-гонщицами. В нашей области такой была Валентина Александровна Савинова. Именно ей, в те годы работнице ВПО «ТОЧМАШ», Юрий Иванович Сизов предложил попробовать выступить на соревнованиях по биатлону. И Валентина Александровна не раздумывая приняла предложение первого на Владимирской земле биатлониста. Отличная лыжница, хороший стрелок, Валентина Александровна в первых же своих выступлениях добилась отличных результатов.

Первый старт областная команда биатлонистов-досаафовцев провела в городе Калинин (ныне Тверь) и достойно заняла 1-е командное место, а В. А. Савинова первенствовала среди женщин. Следующий этап соревнований проводился в Новосибирске. Наша команда и там заняла 1-е место, а Валентина Александровна опять была одной из лучших. В последующем, выступая на Всесоюзном первенстве «ДОСААФ», В. А. Савинова заняла 3-е место и выполнила норму мастера спорта СССР. По результатам успешных выступлений она была включена в состав кандидатов в сборную СССР по биатлону. Единственным препятствием в то время для продвижения этой отличной спортсменки был ее зрелый возраст. Валентина Александровна перешла на тренерскую работу, а эстафету успешных выступлений у нее переняли более молодые девушки – Зинаида Вольтер и Светлана Сухина. За успешные выступления на соревнованиях различного ранга им тоже было присвоено звание мастера спорта СССР по биатлону.

Валентина Александровна Савинова сейчас на заслуженном отдыхе, живет в Подмосковье и всегда с благодарностью вспоминает тех людей, кто принял активное участие в формировании ее как успешной спортсменки.

Достойную конкуренцию девушкам-биатлонисткам из Владимира составляли и спортсменки из Коврова Ольга Удалова и Елена Мишанова.

С переходом на тренерскую работу выпускника ВПИ, отличного биатлониста, мастера спорта СССР Александра Николаевича Иванова женский биатлон начал развиваться и во Владимирском политехническом институте. Была набрана группа девушек из числа лыжниц, поступивших на учебу в ВПИ. Это студентки, приехавшие из Чувашии: Алевтина Панкратова, Ирина Григорьева, Надежда Михайлова, Эльмира Матыкова, Елена Кириллова, Светлана Садовникова и Екатерина Семенова. В эту группу вошли и лыжницы из Владимирской области,

обучающиеся как в политехническом, так и педагогическом институтах: Елена Бурдова, Ирина Балыкова и Елена Ненадкевич. Регулярные занятия с перспективными спортсменками, наличие достаточного опыта тренеров-преподавателей (В. А. Белянцева, А. Н. Иванова и А. Ф. Тимофеева – ВГПИ) позволили создать очень сильную команду биатлонисток с хорошим резервом и, что самое главное, благоприятным моральным настроением на добросовестную работу.

Выступая на престижных соревнованиях «Олимпийские надежды России» с участием команд союзных республик, команда нашей области в составе Э. Матыковой, Н. Михайловой, Н. Григорьевой и И. Балыковой заняла почетное 5-е место. На финальных соревнованиях первенства России в 1993 году команда наших девушек заняла 3-е место в командной гонке. На первой Спартакиаде трудящихся России в 1996 году сборная команда девушек нашей области в составе А. Ивановой (Панкратовой), Е. Кирилловой, Е. Семеновской и Э. Матыковой заняла 2-е место, уступив только команде Тюменской области.

Необходимо отметить выступление Эльмиры Матыковой. Выступая в группе юниорок в отборочных стартах к чемпионату мира в Санкт-Петербурге, она заняла 3-е место и выполнила норматив мастера спорта России. В дальнейшем, выступая в группе женщин на дистанции 15 км, она заняла 5-е место среди сильнейших биатлонисток России. По результатам этих выступлений (первенство России) Эльмира была допущена к участию в одном из этапов Кубка Европы, проводимом в Санкт-Петербурге. Выступая на этих престижных международных соревнованиях, она заняла 7-е место в классической гонке на 15 км. В последующем, участвуя в соревнованиях на Кубок Северных стран в Финляндии, Э. Матыкова стала серебряным призером данных соревнований.

Успешные выступления женской сборной команды нашей области – это прежде всего заслуга тренерского коллектива. Особую благодарность хочется выразить Владимиру Анатольевичу Белянцеву, Александру Николаевичу Иванову и Сергею Николаевичу Демину. Это они смогли создать такой сплоченный коллектив, передать девушкам свой многолетний опыт занятий биатлоном, участия в соревнованиях различного ранга, обеспечить им возможность успешно учиться и при этом эффективно готовиться к соревнованиям.

Успехи, достигнутые биатлонистами Владимирской области на соревнованиях республиканского и всесоюзного уровней, позволили поставить перед спортивным руководством нашей области вопрос о необходимости создания специализированного отделения по биатлону в структуре детско-юношеских спортивных школ с целью организации подготовки юных спортсменов по данному виду спорта. С этой целью в 1990 году было открыто отделение биатлона в школе высшего спортивного мастерства. В то время для открытия отделения необходимо было согласование с Комитетом по физической культуре и спорту РСФСР.

Директору школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) Юрию Ивановичу Куреньшеву пришлось несколько раз совершить поездки в Москву для необходимых согласований. Но Ю. И. Куреньшев оказался дальновидным и мудрым руководителем. На работу в ШВСМ были приглашены опытные тренеры Владимир Анатольевич Белянцев, Александр Николаевич Ростовцев и Александр Николаевич Иванов. Должность старшего тренера была доверена Сергею Николаевичу Демину.

Свою работу старшему тренеру пришлось начинать с приобретения оружия, боеприпасов и биатлонных установок. Областной администрацией был отведен участок земли площадью 10,7 га для строительства биатлонного стрельбища в районе деревни Масленка Суздальского района.

Тренировочные группы комплектовались из сильнейших спортсменов Владимирской области. В городе Владимире биатлонисты ШВСМ базировались в спортивном корпусе Владимирского политехнического института, а в Коврове – в Технологической академии. На первый учебно-тренировочный сбор на базе спортивного лагеря политехнического института были приглашены 20 спортсменов, среди них мастера спорта Сергей Семеликов, Андрей Степанов, Сергей Коробов, Андрей Щеколдин; кандидаты в мастера спорта Павел Ростовцев, Олег Фролов, Александр Смирнов, Борис Гизатуллин. Основной объем функциональной и стрелковой подготовки выполнялся на учебно-тренировочных сборах. В подготовительном периоде проводилось ежегодно 5 – 6 сборов продолжительностью до 24 дней. В ходе подготовки использовались лучшие базы страны: Санкт-Петербург, Сколе, Пермь,

Новосибирск, Семинский перевал. Планомерная и хорошо организованная подготовка принесла свои плоды. На российских и Всесоюзных соревнованиях спортсмены ШВСМ сумели показать ряд высоких спортивных результатов: Ольга Удалова стала чемпионкой России по летнему биатлону, Павел Ростовцев завоевал бронзовые медали первенства России и Советского Союза, Эльмира Матыкова сумела занять третье место на отборочных соревнованиях к первенству мира среди юниоров, прошла отбор в команду на Всемирную универсиаду, однако из-за несвоевременно оформленных документов не смогла принять участие в ней.

В сезоне 1993 – 1994 годов Павел Ростовцев за счет средств ШВСМ проходил подготовку в составе сборной команды России под руководством Анатолия Николаевича Хованцева. В 1995 году по ряду причин Павел Ростовцев переехал в Красноярск и после победы в соревнованиях «Ижевская винтовка» был включен в состав сборной России.

В начале 1996 года директор ШВСМ Юрий Иванович Куренышев был отправлен на пенсию, и отношение к биатлону резко изменилось: не стало средств для учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях. Постепенно из ШВСМ стали уходить тренеры, и отделение биатлона было закрыто. Потребовалось 6 лет для того, чтобы возродить биатлон в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) по лыжным гонкам управления образования города Владимира. В настоящее время заниматься биатлоном возможно только в этой спортивной школе. 1 октября 2004 года в СДЮШОР по лыжным гонкам вновь было открыто отделение биатлона. Основой отделения стали воспитанники тренера Геннадия Васильевича Козлова. На работу в СДЮШОР был приглашен заслуженный тренер России Сергей Николаевич Демин. Первый старт спортсмены СДЮШОР приняли на соревнованиях II зимней Спартакиады учащихся в городе Остров. Старт оказался весьма успешным. Серебряными призерами в гладкой гонке стали Анна Липатова и Никита Осипов. Бронзовые медали получили Евгения Черняева – гонка 7,5 км и Алена Чернова – эстафета 3 × 5 км. На финал Спартакиады отобрали 5 спортсменов. Команда Владимирской области, полностью состоящая из воспитанников СДЮШОР, заняла 3-е место в Центральном Федеральном округе.

Однако наряду с успешными выступлениями отдельных спортсменов имеется много проблем, а именно: необходимы обновление оружия и микроавтобус для доставки спортсменов к местам тренировок и соревнований. Отсутствие стрельбища во Владимире отрицательно сказывается на результатах стрелковой подготовки. Из-за недостатка средств мало проводится учебно-тренировочных сборов, что, безусловно, снижает уровень спортивных результатов.

За время работы отделения тренерами Г. В. Козловым, С. Н. Деминым и А. С. Спицыным подготовлено 4 кандидата в мастера спорта России: Д. Овчинников, А. Чернова, Е. Черняева, С. Коробченко.

Федерацией биатлона Владимирской области совместно с Комитетом по физической культуре, спорту и туризму администрации области в 2000 и 2001 годах были проведены уникальные соревнования. На стадионе «Торпедо» в центре города Владимира были оборудованы биатлонное стрельбище и лыжная трасса. Была достигнута договоренность с Союзом биатлонистов России об участии сборной команды России в этих необычных соревнованиях. Организаторам стоило больших усилий убедить органы внутренних дел в полной безопасности их проведения и обеспечить освещение места проведения соревнований.

Большой ажиотаж у многочисленных зрителей, собравшихся на трибунах стадиона, вызвало представление участников соревнований. Состав действительно был звездным: Ольга Пылева, Альбина Ахатова, Анна Богалий, Александр Печерский, Валерий Медведцев, Максим Максимов, Андрей Прокунин, Виктор Майгуров, Павел Ростовцев. Столь звездный состав стал бы украшением любых международных соревнований, а перечисление титулов и званий заняло не одну минуту. Спортсмены соревновались на дистанции 1,5 км, старт давался забегами по 6 человек, 2 спортсмена из каждого забега выходили в финал. Стрельба велась из положения лежа и стоя, за промах участник получал штрафной круг.

Зрители, впервые увидевшие биатлон вживую, да еще в исполнении настоящих мастеров, болели за участников горячо. Среди женщин победу одержала заслуженный мастер спорта России Ольга Пылева, через год ставшая олимпийской чемпионкой. У мужчин, к восторгу зрителей, в упорной борьбе с Виктором Майгуровым и Андреем Прокуниным победу одержал наш земляк Павел Ростовцев.

Помимо членов сборной команды страны в этих захватывающих стартах приняли участие и представители нашей области из числа действующих спортсменов и активных членов ветеранского движения. За ходом захватывающей борьбы на трассе и стрельбище наблюдали около 10 000 зрителей. Работала бригада НТВ во главе с корреспондентом Андреем Кондрашовым. А смена обстановки и участие в необычных соревнованиях помогли спортсменам сборной команды России удачно выступить на последующих этапах Кубка мира и чемпионате мира.

В 1985 году спортивными чиновниками страны было принято решение об омоложении состава участников соревнований высокого ранга. Это коснулось и биатлона. Отныне к соревнованиям Центрального Совета обществ допускались спортсмены до 23 лет или действующие мастера спорта до 27 лет. Это автоматически переводило всех спортсменов, которым было больше 27 лет, в ранг ветеранов. Тогда заместитель председателя горспорткомитета, мастер спорта СССР по биатлону В. Борисов вышел с предложением о проведении своих соревнований среди спортсменов 28 лет и старше. В последних числах марта 1985 года в районе д. Верезино собралось более 20 биатлонистов города Владимира на свою первую гонку на 10 км с четырьмя огневыми рубежами. Первым чемпионом тех соревнований стал мастер спорта СССР В. Владимиров. После проведения первого зимнего старта было принято решение провести такие же соревнования летом на базе спортивного лагеря ВПИ «Политехник» (оз. Запольское). В конце июля 1985 года были проведены летние соревнования биатлонистов города Владимира. В следующем году для участия в этих соревнованиях были приглашены биатлонисты других городов области. Постепенно масштаб ветеранского движения стал расти и появилась необходимость в образовании клуба ветеранов со своей руководящей структурой. В 1988 году было проведено заседание актива ветеранов биатлона Владимирской области, где был выбран совет клуба с президентом А. Н. Вавиловым, секретарем П. Н. Горюновым и членами С. Н. Деминым от города Владимира, Е. А. Кораблевым от Коврова и В. К. Мигалем от Александрова. Из однодневных стартов соревнования переросли в 2-3-дневные со своими постоянными болельщиками, где помимо дисциплин биатлона проводились и оздоровительные мероприятия: мини-футбол, настольный теннис, волейбол, семейные старты, смотры художественной самодеятельности и другие мероприятия.

С 2000 года соревнования получают новое название: «Фестиваль биатлона “Владимирская земля XXI век”». За период проведения соревнований помимо традиционной программы ветераны пробовали свои силы в триатлоне (бег, стрельба, плавание), велобиатлоне, парных гонках и гонках на выбывание. Совместно с ветеранами всегда проводились соревнования и среди действующих спортсменов, и подрастающей молодежи.

Неоднократно в летних стартах принимал участие чемпион мира, призер Олимпийских игр, наш земляк П. Ростовцев. По его приглашению в разные годы в этих соревнованиях принимали участие сильнейшие биатлонисты России: В. Майгуров, М. Кочкин, П. Вавилов, М. Стреленко, С. Черноусова, а также выдающиеся биатлонисты прошлых лет: неоднократный чемпион мира и Олимпийских игр Ю. Кашкаров, тренер С. Черноусовой В. Голубев, а также наши земляки: чемпион мира и Олимпийских игр по лыжным гонкам А. Прокуроров и призер первенства СССР в гонке на 70 км Ю. Александров.

В 2000 году фестиваль биатлона посетил президент Союза биатлонистов России, неоднократный чемпион мира, четырехкратный олимпийский чемпион А. И. Тихонов, который отметил высокий уровень подготовки и проведения данных соревнований, преданность делу биатлона, а во время церемонии награждения вручил победителю свои кроссовки и спортивный инвентарь.

Активное участие в работе по подготовке и проведению летнего фестиваля биатлона принимают биатлонисты 60 – 70-х годов XX в. из Владимира, Коврова и Александрова.

2005 год был омрачен скоропостижной кончиной В. К. Мигаля. Советом ветеранов было принято решение проводить данные соревнования в память о В. К. Мигале. С 2007 года летний фестиваль проводится с применением пневматического оружия. Ветеранское движение не позволило погибнуть биатлону в области, как это произошло в некоторых соседних регионах; он возродился с новой силой. Именно благодаря тому, что Совет ветеранов неоднократно обращался к спортивному руководству Владимирской области по вопросу открытия отделения биатлона в одной из спортивных школ, в СДЮШОР по лыжным гонкам Управления образования города Владимира было открыто отделение биатлона во главе с заслуженным тренером России С. Н. Деминим.

Владимирская земля по праву гордится тремя выдающимися биатлонистами – гордостью владимирского биатлона – Павлом Ростовцевым, Анфисой Резцовой (Романовой) и Алексеем Слеповым.

Анфиса Резцова (Романова) – единственная в мире многократная чемпионка мира и Олимпийских игр и в лыжных гонках, и биатлоне. Выступая за сборную СССР по лыжным гонкам, Анфиса завоевала золотую и серебряную медали на зимних Олимпийских играх 1988 года, золотую медаль на чемпионате мира в 1985 году, золотую и серебряную медаль на чемпионате мира 1987 года. Успешные выступления за сборную СССР в лыжных гонках не ставили под сомнение нахождение в составе сборной команды Анфисы Романовой. Но как не редко бывает в жизни, все изменило великое чувство – любовь. Анфиса познакомилась с перспективным спортсменом-биатлонистом из Московской области Леонидом Резцовым, который был кандидатом в сборную команду страны.

Учебно-тренировочные сборы лыжников и биатлонистов часто проходят совместно. Знакомство двух этих отличных спортсменов привело к закономерному финалу. Они стали супружеской парой. А вслед за этим Анфиса стала заниматься биатлоном, не изменив при этом и лыжным гонкам. Появление на биатлонных трассах именитой лыжницы Резцовой (Романовой) привело к стремительному росту скорости прохождения дистанции. Никто не хотел уступать Анфисе, но она бесспорно была самой скоростной и при этом успешной. Выступая в 1992 году на зимней Олимпиаде во французском городе Альбервиле в составе женской команды биатлонисток, Анфиса Резцова завоевала золотую медаль в спринтерской гонке и стала бронзовым призером в составе российской эстафетной команды. На Олимпийских играх 1994 года в Норвегии Анфиса Резцова стала Олимпийской чемпионкой в эстафетной гонке.

В активе прославленной биатлонистки есть и две абсолютные победы в розыгрышах Кубка мира 1992 и 1993 годов, и серебряная медаль чемпионата мира 1992 года.

Закончила свою спортивную карьеру заслуженный мастер спорта СССР Анфиса Резцова в 1999 году на чемпионате мира по лыжным гонкам в австрийском городе Рамзау. В составе российской сборной

она завоевала золотую медаль в эстафете. А. Резцова начинала свои занятия лыжным спортом под руководством владимирских тренеров Виктора Михайловича Прокофьева и Юрия Ивановича Сорокина.

Путь заслуженного мастера спорта по биатлону Павла Ростовцева к высшим мировым достижениям начинался в городе Коврове Владимирской области. Именно там молодой парнишка занимался в группе подготовки отделения биатлона детской юношеской спортивной школы ДСО «Буревестник» под руководством своего отца Ростовцева Александра Николаевича. Павел обратил на себя внимание упорством и безудержным желанием постигать все тонкости данного вида спорта. Эти качества позволили молодому парню показать себя с самой лучшей стороны, добиться значимых результатов в соревнованиях республиканского и всесоюзного масштабов. Именно благодаря этому в 1993 году Павел был включен кандидатом в состав юниорской сборной страны и продолжил совершенствование своего спортивного мастерства в составе сборной команды России.

В течение десяти лет Павел Ростовцев защищал честь нашей Родины на международных соревнованиях различного ранга и стал многократным участником первенств на Кубок Европы и мира, чемпионатов мира и Олимпийских игр 2002 и 2006 годов.

В 2001 году Павел завоевал золотую награду чемпионата мира в индивидуальной гонке; дважды он становился чемпионом мира в составе эстафетной команды России. Семь серебряных наград были завоеваны Павлом за период с 1999 по 2006 годы в различных стартах на чемпионатах мира. А свою олимпийскую серебряную медаль он завоевал в составе эстафетной сборной на Олимпийских играх в Турине в 2006 году.

Алексей Александрович Слепов – российский лыжник и биатлонист, мастер спорта России по лыжным гонкам, заслуженный мастер спорта России по биатлону, победитель и призер этапов Кубка IBU, чемпион России по лыжным гонкам и биатлону, обладатель Кубка IBU в общем зачете в сезоне 2013/2014 годов, трехкратный чемпион Европы.

Алексей Слепов родился 19 декабря 1986 года в рабочем поселке Владимир-30 (ныне город Радужный) Владимирской области. Учился в школе № 1 города Радужного (с 1994 по 2000 г.), а в августе 2000 года переехал во Владимир и продолжил обучение в школе № 38 (2000 –

2004 г.). С 2004 года по март 2009 года учился в ВГГУ на факультете физической культуры. С мая 2009 года перевелся из ВГГУ в УГПС МЧС России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге. В 1994 году начал заниматься лыжными гонками у Владимира Павловича Заварина – своего первого тренера (с 1994 по 2000 г.) (г. Радужный). Далее был тренер Олег Александрович Канточкин (с 2000 г.). С 2007 года в команде Рочев/Чепалова Тим – тренер Анатолий Михайлович Чепалов. В сезоне 2011/2012 годов спортсмен перешел в биатлон.

Алексей Слепов дебютировал в декабре 2007 года на международных стартах. В январе 2010 года он дебютировал на этапах Кубка мира по лыжным гонкам в Отепя (Эстония). В 15-километровой гонке классическим стилем он занял 22-е место и получил первые очки в общий зачет Кубка мира. На этапе Кубка мира в Рыбинске занял 14-е место в гонке преследования. На чемпионате России 2010 года в Сыктывкаре выиграл гонку на 15 км свободным стилем.

В сезоне 2011/2012 годов Алексей перешел в биатлон. Свою первую международную гонку сезона 2011 – 2012 годов провел в Эстерсунде (Идре) на этапе Кубка IBU. 9 февраля 2012 года он выиграл спринтерскую гонку на тестовых соревнованиях в Красной Поляне (Сочи). 30 марта 2012 года спортсмен занял 3-е место на чемпионате России по биатлону в Увате в марафоне на 40 км, 8 апреля занял 3-е место в мужской эстафете в составе команды Москва-1 (Прокунин Андрей, Бочарников Сергей, Слепов Алексей, Лапшин Тимофей). 11 января 2013 года одержал первую победу на Кубке IBU в спринтерской гонке, допустив один промах.

В сезоне 2013/2014 годов А. Слепов завоевал Большой хрустальный глобус, завершив сезон на первом месте в общем зачете Кубка IBU. 18 января 2013 года дебютировал в Кубке мира в спринте на этапе в Антерсельве, а 7 марта в индивидуальной гонке на этапе в Сочи впервые попал в очки, заняв 27-е место. В следующей спринтерской гонке А. Слепов занял уже 9-е место, которое оставалось лучшим достижением Слепова почти 3 года, до спринтерской гонки в Поклюке 17 декабря 2015 года, где он, отстрелявшись на огневых рубежах без промахов, пришел на финиш четвертым.

К сезону 2018/2019 годов спортсмен готовился вместе с основной мужской сборной России под руководством Анатолия Николаевича Хованцева.

На протяжении 5 последних лет на трассах ВлГУ 25 января, в студенческий праздник «Татьянин день», проводится вошедшее уже в традицию открытое первенство по биатлону среди студентов и школьников на призы Алексея Слепова, где сам Алексей вручает свои призы всем участникам соревнований. Обладатель Кубка IBU в общем зачете в сезоне 2013/2014 годов, трехкратный чемпион Европы (2015), двукратный чемпион России 2017 года в спринте и индивидуальной гонке в настоящее время он – действующий спортсмен и является резервным членом сборной России по биатлону, пропагандируя здоровый образ жизни (рис. 3).



Рис. 3. Заслуженный мастер спорта России по биатлону Алексей Александрович Слепов

При всей зрелищности и популярности биатлона в мире приходится констатировать тот факт, что в настоящее время Владимирский биатлон переживает трудные времена застоя.

Отсутствие условий для занятий этим замечательным видом спорта (недостаточность финансирования, ограниченность мест воз-

можных тренировок, отсутствие условий для хранения оружия и боеприпасов, необорудованность биатлонного стрельбища) привело к тому, что в настоящее время работа по подготовке спортсменов ведется только в группе СДЮШОР города Владимира, где под руководством тренеров Г. В. Козлова А. В. Спицына и С. Н. Демина занимаются около 30 девушек и юношей. Несмотря на имеющиеся трудности, коллектив тренеров-единомышленников добивается хороших результатов в своей работе. Вселял надежду тот факт, что в 2007 году вопрос о строительстве лыжно-биатлонного стадиона в деревне Масленка обсуждался на уровне губернатора Владимирской области Н. В. Виноградова, президента Национального олимпийского комитета России Л. И. Тягачева и президента Союза биатлонистов России А. И. Тихонова. Была достигнута договоренность о необходимости строительства данного объекта с привлечением средств инвесторов, определены обязанности каждой из сторон в решении вопросов по строительству современного, отвечающего всем международным нормам лыжно-биатлонного комплекса. В настоящее время ведутся работы по приобретению необходимых земельных участков в районе намеченного строительства, проектированию и строительству спортивных сооружений.

Областные федерации биатлона и лыжных гонок подготовили проект своих требований, согласно которому после ввода в эксплуатацию лыжно-биатлонного центра данным федерациям будут предоставлены возможности для организации и проведения занятий по этим видам спорта, особенно с детьми и сборными командами области, на безвозмездной основе. А федерации, спортивная школа и Департамент по физической культуре, спорту и туризму администрации Владимирской области будут оказывать методическую и практическую помощь в организации и проведении спортивных мероприятий на данном объекте.

Завершая рассказ о зарождении, развитии и нынешнем состоянии биатлона во Владимирской области, посвященный 55-летию этого замечательного вида спорта на Владимирской земле, хочется вспомнить слова великого философа Иммануила Канта. Именно он дал очень содержательное определение юбилейным датам: «Юбилейные даты – это торжество нашей памяти, нашего сознания, которое соединяет настоящее с прошлым и дает возможность заглянуть в будущее».

1.4. Терминология биатлона и меры безопасности обращения с оружием

Антабка – приспособление для крепления ремня к оружию.

Аутотренинг – умение управлять тонусом мышц и психическим состоянием.

Биатлон – олимпийский зимний вид спорта, включающий в себя передвижение на лыжах и стрельбу из мелкокалиберной винтовки.

Вертикальная наводка – (способ прицеливания) необходимая по высоте наводка оружия в мишень.

Вскидка – подъем винтовки к плечу кратчайшим путём для принятия изготовки при стрельбе стоя [1].

Глазное расстояние – расстояние от глаза до отверстия диоптрического прицела.

Гонка преследования, или Pursuit (персьют), – мужчины бегут 15 км, женщины – 10 км. Стрельба ведется на четырех огневых рубежах (по две стрельбы лежа и стоя). Спортсмены стартуют в порядке мест, занятых в спринте, и с тем отставанием от лидера, которое было в спринтерской гонке накануне.

Горизонтальная наводка – (способ прицеливания) боковой поворот ствола оружия в направлении цели.

Двигательно-мышечная координация – процесс слаженного взаимодействия групп мышц при выполнении точного движения.

Дистанция стрельбы – расстояние от стрелка до мишени.

Идеомоторная тренировка – аналогично – аутотренинг.

Индивидуальная гонка – дистанция для мужчин составляет 20 км, для женщин – 15 км. Стреляют на четырех огневых рубежах лежа и стоя попеременно.

Изготовка – положение (лежа, стоя), из которого выполняется выстрел.

Концентрация внимания – сосредоточенность на выполнении элементов выстрела [1].

Кучность стрельбы – определение естественного рассеивания пуль.

Линия прицеливания – прямая, проведенная от глаза стрелка через мушку к цели.

Масс-старт – одновременный старт 30 лучших спортсменов согласно текущему общему зачету Кубка мира. Длина дистанции для мужчин – 15 км, для женщин – 12,5 км.

Меткость стрельбы – точность совмещения средней точки попадания с центром мишени.

Мишени – на соревнованиях используются металлические и электронные мишенные установки. Бумажные мишени применяются для пристрелки оружия перед стартом. В тренировочном процессе применяются все виды мишеней.

Мишень бумажная – общий диаметр черного круга составляет 115 мм, разделена габаритными зонами (окружностями), внутренний габаритный размер составляет 45 мм.

Наводка – придание стволу оружия точного направления относительно цели [1].

Навык – сформированная центральной нервной системой программа двигательных процессов под воздействием тренировочной работы.

Направление пробойны – определение места пробойны в соответствии с расположением цифр на циферблате часов.

Оптическая ось – линия прицеливания, проходящая через центр прицела.

Отметка выстрела – определение пробойны по расположению мушки в районе прицеливания в момент выстрела.

Очки – система начисления очков в Кубке мира за занятые места.

Место – Очки: 1 – 50, 2 – 46, 3 – 43, 4 – 40, 5 – 37, 6 – 34, ... 29 – 2, 30 – 1.

Патроны – в биатлоне используются патроны кольцевого воспламенения калибром 5,6 мм.

Прицел (диоптрический) – сложный механизм, регулируемый двумя барабанами, при помощи которых планка с отверстием смещается соответственно вправо-влево или вверх-вниз.

Прицельный выстрел – 1) выстрел, обеспечивающий попадание в мишень после точных действий биатлониста; 2) результат координированных действий биатлониста от вскидки до завершающего нажатия на спусковой крючок.

Пробоина – отверстие от пули в бумажной мишени после выстрела.

Промах – попадание пули вне кругов мишени, вне габаритной зоны.

Район прицеливания – место прицельного удержания мушки перед выстрелом.

Самовнушение – самонастройка психического состояния при помощи аутоотренинга (словесных формул).

Соревновательный сезон в биатлоне – период времени, в течение которого проводятся соревнования по биатлону. В северном полушарии зимний сезон начинается 1 ноября текущего года и заканчивается 15 апреля следующего года. Летний сезон охватывает промежуток времени с 16 апреля до 31 октября соответственно.

Спринт – спринтерская дистанция была впервые включена в программу чемпионата мира в 1974 году, а в 1980 году на этой дистанции уже разыгрывали медали участники зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде. Длина дистанции для мужчин – 10 км, для женщин – 7,5 км.

Средняя точка попадания (СТП) – центральная точка на площади рассеивания пробоин на бумажной мишени, центр рассеивания пробоин.

Стрельба из положения лежа – позиция для стрельбы, при которой тело спортсмена лежит на поверхности снега и стрелкового мата в соответствии с правилами IBU.

Стрельба из положения стоя – позиция для стрельбы, при которой спортсмен стоит вертикально, в соответствии с правилами IBU, соприкасаясь с поверхностью снега или стрелкового мата только нижней скользящей поверхностью лыж.

Центральная стрельба – стрельба, в результате которой пробоины располагаются в центральной части габаритных колец.

Стрельба по экрану – стрельба в белый лист.

Точка прицеливания – точка пересечения линии прицеливания с целью или плоскостью.

Тренировка – целенаправленный процесс воздействия различными упражнениями на спортивное совершенствование [1].

Тренировка без патрона – (тренировка вхолостую, холостая стрельба).

Штраф – наказание, применяемое к участнику соревнования или целой команде.

Управление спуском – комплексные действия указательного пальца во время подготовки и выполнения выстрела.

Эстафета – соревнования спортивных команд, в которых на определенном участке дистанции участник соревнования сменяется другим из своей команды. Главное отличие эстафетной гонки от других гонок в биатлоне – это то, что спортсмен имеет по 3 резервных (запасных) патрона на каждый огневой рубеж. Эстафетная гонка впервые появилась в программе зимних Олимпийских игр 1968 года во французском Гренобле [1].

Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий по стрелковой подготовке является первостепенной задачей преподавательского состава и сотрудников тиров и стрельбищ. На учебных занятиях по теоретической и технико-тактической подготовке начинающие студенты обязаны неукоснительно выполнять следующие основные правила обращения с оружием и патронами:

1. С оружием всегда следует обращаться так, как будто оно заряжено.
2. Взяв оружие в руки, необходимо открыть затвор и убедиться в том, что в стволе не осталось патрона (даже при уверенности, что оружие разряжено).
3. Нельзя наводить оружие в сторону нахождения и возможного появления людей.
4. Нельзя оставлять оружие без присмотра.
5. Запрещается брать оружие без разрешения преподавателя, а чужое оружие – без разрешения его владельца.
6. Нельзя перемещаться в тире, на стрельбище и вне их с незачехленным оружием.

7. Если у спортсмена во время стрельбы появились вопросы к тренеру, необходимо прежде всего открыть затвор, положить его на стрелковый коврик, а затем уже обращаться с вопросом.

8. Оружие заряжается и разряжается только на стрелковом месте, при этом ствол должен быть обращен всегда в зону огня. Обращение с оружием требует повышенной внимательности: оружие брать только с разрешения преподавателя, выполняя следующие действия:

- взяв оружие, проверить, заряжено ли оно;
- оружие заряжается только по команде «Заряжай!» и только в направлении мишени;
- стрельба начинается по команде «Огонь!»;
- по команде «Стоп!», «Отбой!» биатлонист обязан немедленно прекратить стрельбу, даже если выстрел мог произойти через мгновение;
- по команде «Разряжай!» спортсмен обязан открыть затвор и извлечь патрон из ствола.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять основные правила поведения на стрельбище, которые запрещают:

- появление в зоне огня;
- выход на стрелковое место без тренера;
- использование случайно найденных патронов;
- стрельбу по предметам, не относящимся к выполнению упражнения;
- использование неисправного оружия;
- тренировку без патрона вне отведенных для этого мест и без разрешения преподавателя;
- продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие).

Все случаи нарушения правил безопасности должны разбираться в присутствии группы. При повторных нарушениях студент отстраняется от одного или нескольких занятий, а при грубых нарушениях отчисляется из учебной группы.

1.5. Оружие и снаряжение биатлониста

В биатлоне используется малокалиберная винтовка, калибр ствола – 5,6 мм. Минимальный вес винтовки – 3,5 кг, натяжение спускового механизма – 0,5 кг.

Спортивное оружие предназначено для достижения высоких результатов на дистанции 50 м при стрельбе из различных положений и должно иметь высокую кучность пробойн (рис. 4).



Рис. 4. Малокалиберная винтовка фирмы «Anschutz»

Малокалиберная винтовка фирмы «Anschutz» имеет регулируемый по высоте затыльник, регулируемый гребень приклада, спусковой крючок, диоптрический прицел, заглушку прицела от снега, барабанчик для внесения поправок по вертикали, барабанчик для внесения поправок по горизонтали, обойма для патронов, намушник, заглушку намушника от снега, кассетник для обойм (держатель обойм) и магазин для обойм.

Оружие для биатлона должно иметь магазинную подачу патрона, обеспечивающую достаточно быструю перезарядку.

Что касается моделей винтовок, применяемых в России, то наиболее известны модели Биатлон-4, Биатлон-6, Биатлон-7, которые производились на Ижевском оружейном заводе.

Сейчас завод освоил выпуск различных модификаций на базе винтовки Биатлон-7. Это облегченные модели Биатлон-7-3 и Биатлон-7-3А, которые предназначены для женщин и юниоров, а также модели Биатлон-7 и Биатлон-7-4А.

На мировом рынке существуют оружейные фирмы, которые производят только спортивное оружие, в том числе и для биатлона. Наибольшим авторитетом пользуется немецкая фирма «Anschutz». Она

производит как готовые изделия, так и комплектующие для других производителей спортивного оружия. Возможен даже заказ под индивидуальные требования. Кстати, винтовки «Биатлон» Ижевского завода с индексом «А» укомплектованы стволом от фирмы «Anschutz».

На этапе начальной подготовки в биатлоне, когда перед студентами ставятся такие задачи, как формирование интереса к занятиям спортом; освоение основных двигательных умений и навыков и основ техники вида спорта; приобретение опыта участия в соревнованиях и т. д., занятия биатлоном проводятся с применением пружинно-поршневых (аналог – МР-61) и газобаллонных винтовок (аналог – БИ-7.5).

Пневматическое оружие – разновидность стрелкового оружия, в котором снаряд выталкивается под давлением газа. Сам термин переводится как «ветер», поэтому чаще такие винтовки и пистолеты именуют «воздушками». В соответствии с Федеральным законом России «Об оружии» пневматическое оружие определяется как «оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии снарядом, получающим направленное движение за счет энергии сжатого, сжиженного или отвержденного газа». Современное пневматическое оружие предназначено преимущественно для спортивной и развлекательной стрельбы. Поэтому у него обычно небольшая мощность: дульная энергия спортивной и развлекательной пневматики обычно не превышает 7,5 Дж, а охотничьей – 25 Дж.

Пневматический биатлон активно развивается в России с 2010 года, но до сих пор в его правилах сохраняется немало дискуссионных тем. С января 2017 года все, кто регулярно тренирует навыки передвижения на лыжах (лыжероллерах) и стрельбы из пневматической винтовки, занимается не «факультативным приложением», не «введением в биатлон», а именно биатлоном – таким же полноценным, каким является биатлон с использованием малокалиберного оружия и с этим теперь стоит считаться. То, что по пневматическому (или газобаллонному, которое предпочитают некоторые) биатлону не проводят чемпионатов мира, – это, во-первых, лишь дело времени, а во-вторых, именно пневматика делает биатлон ближе и доступнее многим желающим, а особенно детям, за которыми, как известно, будущее (и не одного только биатлона).

Выработке единых положений, рекомендаций, унификации материальной части, а также многому другому был посвящен трехдневный

семинар-совещание, прошедший 25 – 27 мая 2017 года на спортивном комплексе «Чайка» в Смоленской области.

За семь лет, в течение которых действует программа Союза биатлонистов России (СБР) по поддержке и пропаганде пневматического биатлона (за это время в школы и секции было бесплатно роздано более 2000 винтовок), изменилось очень многое, хотя большинство болельщиков этого и не заметили, да и не во всех регионах начинание имело успех. До сих пор есть территории и школы, категорически отвергающие саму идею пневматической винтовки в биатлоне, считая, что, «отвлекая» детей на пневматику, тренеры прививают им не те функции. Аргументы о том, что по этому же пути уже давно идут Германия, Италия, Австрия, Норвегия (в этих странах детей до 14 лет обучают почти исключительно на пневматике) и еще ряд заметных биатлонных держав, не действуют. При этом тренеры, знакомые с темой не понаслышке, подтвердят: именно с этой винтовкой удобнее всего отрабатывать начальные навыки прихода на огневой рубеж и ухода с него, а также изготовки к первому выстрелу. Более того, многие из тех, кто прошел школу пневматической винтовки, быстро и совершенно безболезненно переквалифицировались на малый калибр, и тренеры, работавшие с ними при этом переходе, подтвердят: прошедшие школу пневматики начинающие спортсмены – гораздо более благодатный исходный материал, нежели те, с кем приходится работать «с нуля».

Правила соревнований с пневматическими винтовками. Место для тренировок и соревнований выбирается с учетом требований приказа Минспорттуризма России № 403 от 27.04. 2012 года «Об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы из пневматического оружия».

На стационарных спортивных сооружениях для биатлона мишенные установки располагаются на расстоянии 10 м от линии огневого рубежа. Периметр временных спортивных сооружений для стрельбы из пневматического оружия должен быть четко обозначен с соблюдением правил безопасности и учетом дальности полета пульки: 20 м для пружинно-поршневых и 50 м – для газобаллонных винтовок от фронтальных и боковых сторон огневого рубежа. Временный тир должен также иметь защитное фронтальное и боковое ограждение в виде земляных валов или фанерных щитов высотой 2 м.

Условия для стрельбы. Стрельба может производиться лежа и стоя, а также с упора или с использованием ремня. Возможны любые варианты в зависимости от задач и степени подготовленности участников.

Соревнования проводятся без переноски винтовок. Способ передвижения на лыжах – свободный. Упор для стрельбы изготавливается из жестких материалов и должен обеспечивать уровень высоты 150, 175 и 200 мм.

Для остальных возрастных групп соревнования проводятся в соответствии с общими правилами по биатлону.

Огневой рубеж. Огневой рубеж должен быть подготовлен в соответствии с общими правилами по биатлону, ширина позиций для стрельбы может быть от 2 до 2,75 м в зависимости от контингента занимающихся и имеющихся условий.

Мишенные установки. Мишенные установки располагаются на расстоянии 10 м от огневого рубежа. Центр мишенной установки должен быть расположен на высоте относительно уровня огневого рубежа 30 см для стрельбы из положения лежа и 120 см – для стрельбы из положения стоя. Размеры поражаемой части мишенных установок: для пружинно-поршневых винтовок 30 мм – для стрельбы из положения лежа и 50 мм – для стрельбы из положения стоя.

Виды соревнований. Рекомендуется применять все виды соревнований из общих правил биатлона.

В зависимости от метеоусловий и контингента занимающихся можно проводить отдельно соревнования по стрельбе в помещениях и в лыжной гонке с подсчетом общего результата.

Расположение винтовок. Винтовки располагаются в пирамидах до или на огневом рубеже. Возможны варианты получения винтовок спортсменами:

- спортсмен получает винтовку от представителя команды и проходит с ней на позицию для стрельбы с открытым «затвором»;
- при подходе спортсмена судья получает винтовку от представителя команды и кладет ее на огневую позицию для стрельбы с открытым «затвором».

После окончания стрельбы спортсмен оставляет винтовку на огневом рубеже, а судья передает ее представителю команды.

Практикуется также расположение пирамид для винтовок на огневом рубеже в зоне тренеров с учетом предварительной жеребьевки команд и мишенных установок. В таком случае пирамиды команд располагаются напротив мишенных установок, которые спортсмены могут использовать для стрельбы.

Вариантов организации и проведения соревнований много, поэтому все основные составляющие (порядок стрельбы, дистанции, виды соревнований, получение винтовок и т. п.) должны быть четко отражены в Положении о конкретном соревновании, но не противоречить вышеизложенным рекомендациям и общим правилам соревнований по биатлону. Снаряжение биатлониста представлено на рис. 5.

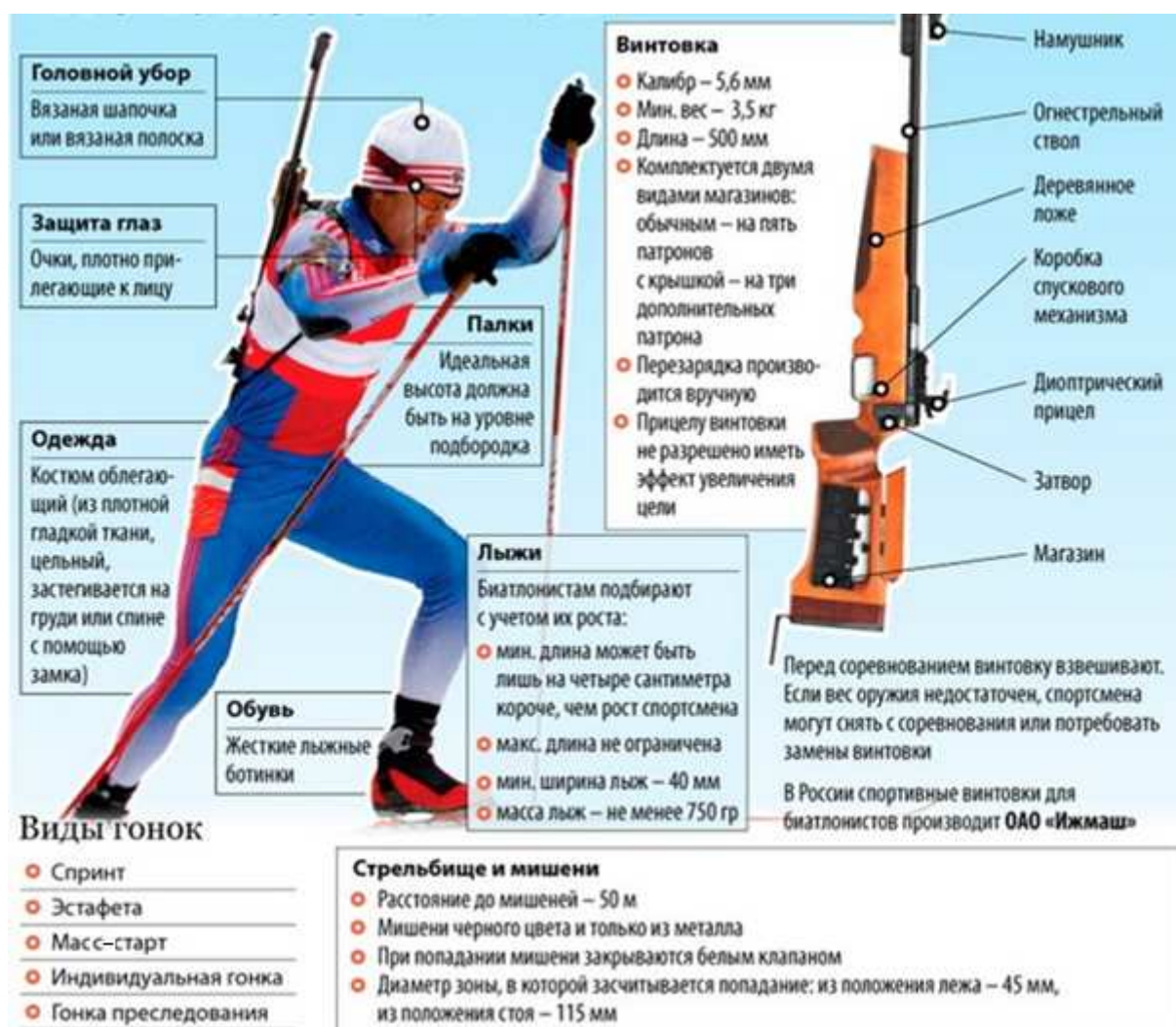


Рис. 5. Экипировка биатлонистов

Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя»

1. В каком году проходил первый чемпионат мира по биатлону?
1) в 1958 г.; 2) 1936 г.; 3) 1966 г.
2. В каком году биатлону был присвоен международный статус самостоятельного вида лыжного спорта?
1) в 1957 г.; 2) 1934 г.; 3) 1961 г.
3. Кто стал первым чемпионом мира по биатлону?
1) В. Меланьин; 2) А. Алябьев; 3) Ю. Кашкаров.
4. Из каких положений биатлонисты производят стрельбу на огневых рубежах?
1) из положения лежа и положения стоя;
2) положения лежа, из положения стоя, с колена;
3) положения лежа, из положения стоя, с колена, на вскидку.
5. Какая организация отвечает за развитие биатлона в России?
1) Союз биатлонистов России;
2) спортивные федерации биатлона субъектов Российской Федерации;
3) Олимпийский комитет РФ.
6. В каком году биатлон был включен в Олимпийские игры?
1) в 1960 г.; 2) 1964 г.; 3) 1956 г.
7. В каком году стал проводиться Кубок мира по биатлону?
1) в сезоне 1978/1979 г.;
2) в сезоне 1980/1981 г.;
3) в сезоне 1983/1984 г.
8. Какую страну считают родиной биатлона?
1) Швецию;
2) Финляндию;
3) Норвегию;
4) Россию.
9. Когда биатлон получил свое развитие во Владимирской области?
1) в 1957 г.; 2) 1960 г.; 3) 1961 г.; 4) 1967 г.
10. В каком году прошел первый чемпионат страны по биатлону?
1) в 1937 г.; 2) 1947 г.; 3) 1950 г.; 4) 1957 г.

Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ

2.1. Обучение технике стрельбы с учетом затрачиваемого времени на выполнение основных компонентов выстрела

Приобретение навыков техники стрельбы из пневматической винтовки в период начальной подготовки состоит в доведении основных компонентов техники до совершенствования целостного движения, завершающегося выстрелом [1]. Причины возникновения проблем в технике выстрела и вопросах психологии лежат в основе пробелов в методике обучения стрельбе. Впоследствии они не дают возможности студентам достичь нужных результатов. Поэтому в данном аспекте предлагается методика, которая органически соединяет в себе процесс начального обучения. Ее можно представить схематично в виде необходимой последовательности приобретения навыков стрельбы, которая состоит из шести основных действий по приходу на огневой рубеж и представлена в табл. 1.

Таблица 1

Доля времени выполнения базовой техники
пяти целостных выстрелов за 30 с, %

Компонент					
1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Дыхание при подходе к огневому рубежу	Снятие винтовки 6 %	Изготовка 30 %	Прицеливание 50 %	Обработка спуска 5 %	Перезарядка 9 %
100 % – база техники выполнения пяти выстрелов за 30 с					

Ориентируясь на приведенную таблицу, студенты наглядно могут видеть, на каком этапе обучения они находятся и что конкретно им предстоит делать в дальнейшем. Если у студента, освоившего технику выстрела, появляются проблемы в стрельбе, он легко может определить ошибку и устранить ее причину, используя схему, на которой видны затраты времени на какой-либо компонент стрельбы. Для этого студент должен осознанно проверить правильность выполнения каждого последующего действия, состоящего из 6 пунктов. В процессе такой внимательной и вдумчивой работы над техникой выстрела целостное движение в дальнейшем будет выполняться автоматически правильно и за короткий промежуток времени. В данной схеме техника

выстрела разделяется на основные компоненты, связки компонентов, звенья нескольких компонентов и усвоение целостного движения. Они расположены в порядке выполнения целостного действия. Основные компоненты: управление дыханием, снятие винтовки из-за спины и вскидка (прикладка оружия к плечу), изготовление, прицеливание, обработка спуска и перезарядка оружия – состоят из составляющих элементов. Каждый компонент состоит из элементной базы. Взаиморасположение компонентов и последовательность обучения технике выстрела должны происходить, как показано в табл. 1.

Обучение студентов стрелковой подготовке в четвертом семестре может быть организовано по разделам в три этапа.

1. На первом этапе происходит освоение последовательности целостного выполнения выстрела в порядке возрастания нумерации компонентов и по степени присоединения последующего компонента в целостное действие без физической нагрузки.

2. На втором этапе следует объединять компоненты в связку на быстрое выполнение без физической нагрузки.

3. На третьем этапе осуществляется целостное выполнение выстрела после функциональной нагрузки по одной мишени и выполнение выстрела по пяти мишеням в реальных условиях тренировок и соревнований [1].

На втором и третьем этапах параллельно со стрелковой подготовкой должны совершенствоваться навыки в лыжной подготовке студентов (табл. 2).

Таблица 2

Примерный поурочный план-график прохождения учебного материала для студентов 2-го курса (4-й семестр – 36 ч)

Этап (тема)	Номер занятий																	
	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Этап 1. Стрелковая подготовка в биатлоне	У	У+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 1.1. Введение в предмет	У	У																

Продолжение табл. 2

Этап (тема)	Номер занятий																	
	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Тема 1.2. Меры безопасности. Терминология	У	+У	З	З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 1.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки лежа	У	З	С		З	З	З	З	З	З	З	С	С	С	С	С	С	С
Тема 1.4. Техника стрельбы из пневматической винтовки стоя	У	З	С	У	З	З	З	З	З	З	З	С	С	С	С	С	С	С
Тема 1.5. Основы производства меткого выстрела	У	З	З	З	С	С	З	З	З	З	З	С	С	С	С	С	С	С
Тема 1.6. Отработка скорострельности	У	ЗУ	З	З	З	С	С	С	С	СЗ	СЗ	СЗ	СЗ	С	С	С	С	С
Этап 2. Совершенствование техники лыжных ходов	+	+	З+	+	+	+	С+	С+	С+	С+	С+	С+	С					
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах	У	З	З	З	З	ЗС	С	С	С	С	С							
Тема 2.2. Совершенствование скоростных качеств			С	С	С	С	С			С		С		С		С		С

Продолжение табл. 1

Этап (тема)	Номер занятий																	
	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Тема 2.3. Совершенство- вание силовой вы- носливости	С	С	С	С		С			С		С		С		С	С		С
Тема 2.4. Совершенство- вание внимания с приходом на рубеж					С	С	С	С		С		С		С	С	С	С	С
Тема 2.5. Совершенство- вание скорострель- ности стрельбы					С		С		С	С	С		С	С	С		С	С
Тема 2.6. Отработка стрельбы с ходу					3	3	3	С		С	С	С	С	С	С	3		3
Этап 3. Организация соревнова- ний по биат- лону и их судейство			+	+	+	+	+	+							С		3	
Тема 3.1. Виды сорев- нований			У			У										3		
Тема 3.2. Правила со- ревнований			У			У										3		
Тема 3.3. Обязанности судей на старте, финише и рубеже				У			У											К
Тема 3.4. Практиче- ское судей- ство сорев- нований по биатлону					К			К									+	

Этап (тема)	Номер занятий																	
	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Тема 3.5. Комплек- сная подго- товка										С		С		С		С	+	К
Тема 3.6. Контроль- ные сорев- нования																		К

Условные обозначения:

- У – ознакомление с новым материалом, обучение
- З – повторение пройденного материала, закрепление
- С – совершенствование навыка
- К – выполнение контрольного норматива на оценку
- + – прочие задачи урока

2.2. Методика первого этапа (раздела) обучения технике выстрела как целостному действию

Данная методика заключается в присоединении к освоенному компоненту каждого последующего. Последовательность обучения обусловлена порядком действий биатлониста при подходе к огневому рубежу и на стрелковом месте. По этой схеме можно проводить занятия со студентами на первом этапе обучения. Критерием освоения данного раздела занятий является осмысленное восприятие целостного движения от управления дыханием и снятия винтовки из-за спины до выстрела. Как было сказано ранее, в спокойном состоянии без физической нагрузки студент в последовательном порядке очередности компонентов выполняет целостный выстрел, который идет в очередности возрастания нумерации, показанной в табл. 1:

- осознанное управление дыханием;
- снятие винтовки из-за спины;
- объединение этих двух элементов в связку и выполнение их как целостное действие;
- связка «снятие винтовки из-за спины и переход в изготовку»;
- обучение прицеливанию лежа и стоя;
- обучение обработке спуска (нажатию на спусковой крючок);
- перезарядка оружия – сложно-координационное действие.

Выполнение связки «снятие винтовки из-за спины и переход в изготовку» потребует от спортсмена сосредоточенности на своих действиях. Отработка согласованности всех движений вначале делается в спокойном режиме, чтобы биатлонист усвоил порядок действий. Затем спортсмен выполняет эти же действия с подхода к стрелковому месту, управляя своим дыханием и одновременно проверяя правильность расположения лыж (стоп ног) относительно мишенной установки.

Когда будет получаться слитный переход в изготовку, можно усложнять задачу путем сокращения времени на выполнение этой связки. При отработке данной связки происходит постепенная минимизация времени, поэтому надо повторять ее осознанно и многократно, доводя до автоматизма. Когда биатлонист будет уверенно и достаточно быстро выполнять эту связку для принятия изготки лежа, надо переходить к освоению навыка для изготки стоя.

Управление прицеливанием в изготке лежа и стоя выполняется спортсменом после принятия изготки, где оценивается качество по устойчивости и комфортности удержания оружия при наведении мушки в район прицеливания. Данный этап необходимо осуществлять слитно, постепенно сокращая время на подведение мушки к мишени. Управлять оружием нужно за счет усилий мышц спины. Подведение мушки к определенному району по вертикали следует отрабатывать в обоих направлениях: сверху-вниз и снизу-вверх, так как при стрельбе лежа мушка на выдохе движется вверх, а при стрельбе стоя – сверху-вниз.

Необходимо также освоить управление усилием мышц при движении мушки по горизонтальной линии. Это поможет биатлонисту делать переход к следующей мишени после выстрела. Связку «прицеливание в изготке» целесообразно чередовать с подключением обработки спуска, чтобы биатлонист привыкал к завершающему действию пальца.

Обработка спуска во время прицеливания. При освоении данной связки необходимо продумать последовательность и практическое выполнение каждого компонента, затем добиться слитности при их выполнении. Здесь следует обращать особое внимание на подведение мушки к району прицеливания и выполнять это с одновременным давлением пальца на спусковой крючок. Финальное усилие давления возрастает равномерно и заканчивается выстрелом при совмещении мушки с районом прицеливания. Здесь стрелок как бы заранее рассчитывает зону встречи мушки с точкой прицеливания и увеличивает

спусковое усилие соответственно скорости приближения мушки к мишени. Такой способ выполнения выстрела требует сосредоточенности на своих действиях и длительной тренировки. Команда на дожатие идет в том случае, когда положение мушки обеспечивает точный выстрел. Нажатие на спусковой крючок должно быть осознанным, а не автоматическим. Управление оружием в изготовке идет за счет мышц туловища.

Следует отдельно остановиться на обучении согласованности таких компонентов, как управление дыханием, обработка спуска совместно с наведением оружия в цель. На выдохе начинается обработка спуска, усилие пальца вначале наращивается быстро, и в завершающей стадии прицеливания происходит плавное дожатие между ударами сердца. Эта техника производства выстрела требует специальной тренировки.

Перезарядка оружия. При ее выполнении требуется открыть и закрыть затвор до конца. Автоматизм согласованных действий по открыванию и закрыванию затвора отрабатывается в каждой изготовке отдельно (лежа, стоя) и требует от биатлониста согласования многих элементов. В процессе перезарядки затвора биатлонист делает короткий вдох, а закрывая затвор – выдох. Это совмещение двух компонентов позволяет ему сэкономить время между выстрелами. Следует обратить внимание на удержание кинестетических ощущений оптимальной изготовки, чтобы после перезарядки хват рукояти приклада был однообразным. Это придаст стабильность траекториям пуль после выстрела. Дальнейшее совершенствование согласованности в действиях биатлониста послужит сокращению времени пребывания на огневом рубеже, скорострельности и меткости в стрельбе [1].

2.3. Методика второго и третьего этапов обучения серии выстрелов после функциональной нагрузки

Стрельба в биатлоне ведется сразу после интенсивной гонки при напряженной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, в этом и заключаются сложности попаданий в мишени за короткий промежуток времени. Здесь важна необходимость быстро психологически переключаться с одного вида деятельности на другой. Основные элементы стрельбы предусматривают регулирование и сохра-

нение позы. Наряду с этим наблюдается тенденция к уменьшению времени преодоления огневого рубежа. Как у юношей, так и у девушек среднее время, затрачиваемое на стрельбу стоя, меньше, чем лежа, что обуславливается более продолжительным временем на изготовку. Ритм стрельбы стоя по отношению к стрельбе лежа выше как у юношей, так и у девушек, что объясняется большей сложностью стрельбы из положения лежа ввиду малых размеров диаметра мишени (45 мм) [1]. Поэтому второй и третий этапы обучения более длительны и требуют большей практики.

2.4. Причины, ошибки и методические рекомендации по их устранению

Тренировочные занятия носят характер, направленный на достижение максимального результата. В процессе занятий формируются и совершенствуются психофизические качества студента, которые позволят реализовать на практике накопленный потенциал. Но вместе с тем незначительные ошибки, которые спортсмен может допустить на огневом рубеже, лишают его этой возможности. Для этого надо знать наиболее распространенные из них. Ниже указываются самые распространенные ошибки в технике стрельбы и упущения, сделанные в процессе тренировок, которые обычно проявляются на соревнованиях [6]. Необходимо знать их причины и способы устранения.

1. Сильное неуправляемое волнение перед стартом.

Причины: 1. Отсутствие положительной самооценки возможностей выступления на соревнованиях, а также модели поведения в этих условиях на огневом рубеже. 2. Подготовка к соревнованиям велась без учета возможных предстартовых состояний, не акцентировалось внимание на их преодолении и управлении собой в подобных ситуациях.

Способы устранения: 1. Каждая тренировка должна носить целенаправленный характер подготовки к соревнованиям, моделировать различные ситуации, которые могут произойти на соревнованиях, в том числе и непредвиденные, критически анализировать свои возможности выступления на соревнованиях. 2. Перед каждой тренировкой спортсмен должен иметь четкое представление о предстоящей работе, знать, каким образом решить поставленную задачу. Это относится и к соревновательной практике. Надо учиться моделировать свои действия на тренировках, а затем переносить их в соревновательные условия.

Для этого в тренировочной практике используют различные тесты и контрольные старты, чтобы биатлонист имел опыт поведения на огневом рубеже под воздействием стартового волнения. Необходимо сосредоточиться на восприятии своих действий с оружием и направить внимание на правильное выполнение технических элементов. Можно выполнить действия, направленные на координацию и сосредоточенность. Например, положить руки ладонями на стол. Левая рука двигается влево-вправо или вверх-вниз, а правая выполняет вращательное движение по часовой или против часовой стрелки, при этом необходимо сосредоточиться на выполнении заданных направлений. Упражнения могут быть самыми различными.

2. Состояние заторможенности и апатии в связи с предстартовым волнением.

Причины: 1. Специфическая реакция организма во время предстартового волнения, вызванная неуверенностью в своих силах, недооценкой своих возможностей, неудачной тренировочной стрельбой накануне соревнований, негативной оценкой своей экипировки по сравнению с другими, боязнью соперников. 2. Чрезмерные тренировки по объему и интенсивности перед соревнованиями, после которых спортсмен недостаточно восстановил свои силы, вследствие чего накапливались усталость и утомление. 3. Боязнь плохой стрельбы.

Способы устранения: 1. В процессе подготовки к соревнованиям биатлонист должен быть уверен в правильности своих действий, адекватно оценивать свои возможности выступления на соревнованиях. Тренер должен поддерживать эту уверенность не голословно, а на основе анализа результатов спортсмена и его соперников, не унижая достоинства последних; обратить внимание спортсмена на способы преодоления негативного психофизического состояния. 2. Подготовка должна вестись планомерно, не увеличивая нагрузки непосредственно перед соревнованиями, чтобы спортсмен был в оптимальном физическом состоянии. 3. Перед стартом спортсмен должен сконцентрировать внимание на общей картине производства точного выстрела с акцентом на важные детали и бороться за каждый выстрел, удерживая то оптимальное состояние, которое способствует результативной стрельбе. Целесообразно перед стартом за 40 – 45 мин до разминки по мишени

сосредоточиться и провести сеанс аутотренинга, погрузив себя в контролируемое и управляемое состояние сна. При помощи формул самоуспокоения расслабить все мышцы, давая отдых телу для восстановления, а затем, пользуясь другими словесными формулами, мобилизовать себя на четкое выполнение стрелковой программы. Такая форма управления своим психическим состоянием может быть рекомендована спортсменам, хорошо овладевшим практикой аутотренинга.

3. Затягивание выстрела.

Причины: 1. Позднее включение пальца в обработку спуска из-за «зацеживания» (слишком длительное уточнение положения мушки в районе прицеливания). 2. В результате волнения изменяется ощущение усилия давления пальца на спусковой крючок. Спуск кажется намного тяжелее или «протяжка» (свободный ход спускового крючка) стала длиннее. 3. Нарушение слаженности структуры движения техники выстрела, в результате – позднее включение пальца. 4. Потеря контроля над своевременным включением пальца в работу.

Способы устранения: 1. В процессе тренировочного занятия в подготовительный период, когда идет целенаправленная работа над элементами техники выстрела, следует уделить внимание механизму и последовательности включения пальца в работу, причем отработать различные условия и вариативность обработки спуска, соответствующие определенной ситуации. В соревновательный период проводить вечерние тренировки без патрона. 2. В подготовительный период для расширения диапазона вариативности навыков обработки спуска включать в тренировку различные по характеру натяжения и длине спусковые механизмы. 3. Во время разминки стрелок должен представлять процесс всего движения поэлементно. Выполняя движение целостно, акцентировать внимание на элементы, связки элементов, создавая в мышечных ощущениях и сознании полную картину слаженного движения, обеспечивающего точный выстрел. Когда в сознании и в комплексе мышечных ощущений закрепится процесс последовательно согласованных действий, биатлонист более уверенно ведет себя на огневом рубеже. 4. Внимание должно быть направлено на финальный элемент техники выстрела – обработку спуска, учитывая предыдущие рекомендации.

4. Выполнение поправки в прицел не в ту сторону.

Причина: из-за рассеянности и волнения биатлонист теряет контроль за своими действиями, ошибается при внесении поправок в прицел, в результате могут быть промахи.

Способы устранения: при внесении поправок в прицел следует твердо знать, какой барабанчик и в какую сторону вращать. Поэтому с первых тренировок при внесении поправок биатлонист должен владеть техническими характеристиками прицела, на какое расстояние сместить диоптр, чтобы пробойна оказалась в центре мишени. А для этого нужна четкая отметка выстрела.

5. Нестабильная стрельба лежа и стоя. Разница в расположении кучности пробойн по вертикали или горизонтали.

Причины: 1. Слишком отдаленное расположение головы в изготовке стоя относительно прицела. 2. В изготовке лежа голова расположена близко к прицелу.

Способы устранения: 1. Подогнать оружие. 2. Стабилизировать положение головы относительно прицела при стрельбе из обоих положений, контролировать симметричность колец в поле зрения (кольцевые мушки), симметричность поля зрения и намушника, применяя квадратную мушку.

6. Промахи по первым мишеням.

Причины: 1. Из-за сильного волнения нет четкой отметки выстрела, поэтому стрелок не может сразу внести поправки в прицеливание и ведет стрельбу без совмещения с центром мишени. 2. Невнимательное отношение к пробным выстрелам.

Способы устранения: 1. На тренировках (пристрелке) научить биатлониста отмечать направление произведенного выстрела, т. е. определять расположение пробойны на мишени в момент выстрела, на основе анализа действий спортсмена (расположение мушки в момент выстрела). 2. Совместить среднюю точку попадания с центром мишени (отметку с реальной пробойной на мишени). 3. Быть собранным перед выходом на огневой рубеж, продумывать предстоящие действия. Выработать привычку так выполнять пробные выстрелы, чтобы второй выстрел в бумажную мишень попадал в «10».

7. Случайные незамеченные отрывы при, казалось бы, правильной технике стрельбы.

Причины: 1. Переключение внимания только на прицеливание при потере контроля над своими действиями. 2. Отвлечение внимания на объекты, не имеющие отношения к поставленной задаче.

Способы устранения: 1. Удерживать внимание на управлении прицеливанием и работой пальца. Позитивная направленность мыслей на выполнение технически грамотного выстрела. 2. В процессе тренировочной работы научиться концентрировать внимание на решение основной задачи, уметь удерживать внимание в течение всей серии на правильном выполнении каждого выстрела. Для этого перед каждым выстрелом надо сосредоточиться на мышечном ощущении удержания оружия и удерживать мысленный образ правильного выполнения выстрела, акцентируя внимание на обработке спуска.

8. При хорошей отметке выстрела отдельные пробоины располагаются справа или слева.

Причина: неправильное расположение стоп ног относительно мишеней, т. е. тело «закручено» в одну из сторон.

Способы устранения: 1. Изменить угловое расположение стоп так, чтобы изготовка с оружием была свободной, без дополнительного усилия. 2. Удерживать мушку в районе прицеливания после выстрела для отметки попадания.

9. Далекие отрывы от средней точки попадания.

Причины: 1. Встречный толчок винтовки плечом в момент нажатия на спусковой крючок. 2. Привычка расслаблять изготовку сразу же после выстрела может сработать и до выстрела.

Способы устранения: 1. Осознанное включение пальца в плавную обработку спуска. Акцент внимания на этом элементе при каждом выстреле. 2. Какое-то время удерживать оружие в изготовке после выстрела.

10. Незамеченные «отрывы».

Причины: 1. Ослаблены винты крепления прицела к стволу или винты крепления ствола к прикладу. 2. Стрелок неточно фиксирует «отметку» выстрела из-за размера мушки, не соответствующую личным особенностям его зрительного восприятия размеров района прицеливания и мушки.

Способы устранения: 1. Научить стрелка проверять техническое состояние оружия перед каждой тренировкой, а на соревнованиях – перед тренировочной стрельбой накануне старта. 2. Если стрелок в начале обучения использует определенный прицел, то он привыкает к нему и фиксирует «отметку» легко. Возможны случаи, когда стрелок в начале обучения сталкивается с этой проблемой. В этом случае необходимо или поменять прицел на другой (с мушками другой конфигурации), или самим изменить размер мушек, если для этого есть условия.

11. Большой разброс пробойн на мишени.

Причина: освинцовывание ствола из-за небрежного отношения к оружию.

Способы устранения: 1. Чистить канал ствола до и после каждой стрельбы и смазывать его после чистки до следующей тренировки. 2. Периодически производить тестирование ствола и патронов, проверять кучность пробойн.

12. При стрельбе лежа отрывы вправо-вверх.

Причина: выстрел делается на вдохе.

Способ устранения: научиться делать выстрел на выдохе.

В данном аспекте рассмотрен далеко не полный перечень ошибок, встречающихся в практике стрелкового спорта. К ним относятся и недостатки в воспитательной работе тренера со спортсменом, проявление самоуверенности, неуважительное отношение к соперникам, высокое самомнение или, наоборот, болезненная мнительность относительно возможности использования накопленного мастерства на соревнованиях. Задача тренера-педагога состоит в выявлении таких качеств в спортсмене. В тактичной форме следует разъяснить, что делать в подобной ситуации и какова последовательность действий спортсмена.

Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя»

1. Какие периоды выделяют в годичном цикле тренировки биатлонистов?

- 1) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 2) физический, технический, переходный;
- 3) физический, технический, психологический.

2. Какие этапы спортивной подготовки определены в СДЮСШОР?

- 1) этапы начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- 2) этапы спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- 3) этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

3. Что включает в себя прицельное устройство мелкокалиберной винтовки?

- 1) диоптрический прицел и мушку;
- 2) диоптрический прицел, мушку и ложу;
- 3) диоптрический прицел, мушку и спусковое устройство.

4. С какого возраста принимают детей в ДЮСШ на отделение биатлона?

- 1) 9 лет; 2) 7 лет; 3) 12 лет.

5. Что является основой при реализации принципов постепенности, последовательности и систематичности в обучении и тренировке?

- 1) наличие у занимающихся качественного лыжного инвентаря;
- 2) хорошее оборудование лыжных баз и учебно-тренировочных трасс;
- 3) учет физической и технической подготовленности.

6. Перечислите двигательные действия, обеспечивающие безопасность при торможении преднамеренным падением:

- 1) резко наклонить туловище вперед и выставить руки по направлению падения;
- 2) приседая, упасть в сторону на бок, быстро расположить лыжи поперек склона, палки держать штырьками сзади туловища, вставать только после остановки;
- 3) закрыть голову руками и быстро сесть на лыжню.

7. Объясните основное назначение плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (УТЗ):

- 1) подготовка преподавателя к проведению урока;
- 2) выполнение административных требований;
- 3) подготовка к научной работе.

8. Раскройте традиционное содержание плана-конспекта УТЗ:
- 1) раскрывают задачи, средства, метод тренировки, краткое содержание учебно-тренировочного материала и дозировку нагрузки, методические указания и рекомендации по организации и проведению УТЗ, предупреждению и исправлению ошибок;
 - 2) дают рекомендации по смазке лыж, характеризуют задачи каждой части УТЗ;
 - 3) раскрывают действия преподавателя и занимающихся в каждой части УТЗ, интенсивность упражнений и последовательность их применения.
9. Перечислите ведущие принципы обучения:
- 1) равномерный, переменный, игровой;
 - 2) повторный, интервальный, круговой;
 - 3) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.
10. Раскройте принцип систематичности в обучении:
- 1) регулярность занятий только в зимний период;
 - 2) стабильная регулярность и соблюдение основных методических правил от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному;
 - 3) чередование регулярных занятий и длительных перерывов.

Глава 3. ЛЫЖЕГОНОЧНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

3.1. Организация и методика обучения коньковому стилю передвижения на лыжах в биатлоне

Биатлон – это уникальное в своем роде спортивное действие, в котором спортсмен должен не только демонстрировать превосходный уровень стрельбы из винтовки, но и технично передвигаться на лыжах [3]. По правилам соревнований биатлонисты преодолевают все дистанции, используя только коньковый стиль передвижения на лыжах, состоящий из пяти видов коньковых ходов. Обучение технике коньковых ходов биатлонистов не имеет отличий от традиционной методики подготовки лыжников, следует лишь иметь в виду, что биатлонисты тренируются и соревнуются с винтовкой за плечами и это обстоятельство должно учитываться при совершенствовании техники коньковых ходов.

Эффективность лыжной подготовки во многом зависит от правильного выбора и оснащения мест занятий. На начальном этапе обучения овладение коньковыми ходами должно происходить на учебных площадках и пологих склонах, подготовка которых в естественных условиях вполне доступна самим занимающимся. На втором этапе для закрепления двигательных навыков используется учебная лыжня (дистанция), по ширине и плотности снежного полотна соответствующая для конькового стиля передвижения на лыжах, протяженностью до 1,5 км. Третий этап обучения происходит на тренировочной лыжне, где совершенствуются навыки, приобретенные на учебной площадке, на пологих подъемах и учебной лыжне, для развития функциональных способностей организма биатлониста. Основной формой организации и проведения занятий по обучению коньковым способам передвижения на лыжах и повышению тренированности являются проводимые под непосредственным руководством педагога тренировочные занятия, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решаются конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Содержание и очередность решаемых задач изучаются в определенной последовательности и дозировке, где каждое очередное занятие тесно связано с предшествующими и последующими уроками. Основными методами начального обучения передвижения на лыжах коньковым стилем следует назвать наглядный метод (показ, рассказ), метод практического упражнения (целостный и расчлененный), индивидуальный подход и метод теоретического анализа.

3.2. Методика начального обучения передвижению на лыжах коньковым стилем

Основы техники передвижения на лыжах коньковым стилем состоят из четырех главных элементов, вокруг которых и строится методика начального обучения коньковым ходам. К ним относятся:

- посадка лыжника – занимаемая поза при начале движения;
- отталкивание ногами – скользящим упором;
- отталкивание руками – одновременно и попеременно;
- скольжение – сохранение равновесия на скользящей опоре.

На их овладение и направлено обучение, так как освоить технику лыжных ходов с оружием значительно сложнее, чем без него. Поэтому

работа с биатлонистами ведется поэтапно: первый этап – совершенствование техники передвижения без оружия, второй этап – с оружием и третий этап – с оружием и без него поочередно.

Посадка лыжника – это специфический термин (определение) в лыжном спорте – способствует подготовительным движениям тела лыжника перед отталкиваниями ногами и руками. Посадка может быть высокой, средней и низкой. Биатлонисты чаще используют высокую посадку (позу) на протяжении всего цикла движения, так как это связано с переноской снаряжения (оружие, патроны). Они меньше сгибают туловище во время скольжения и меньше разгибают его во время отталкивания ногами, что предохраняет спортсмена от удара стволом винтовки. Особенности лыжной техники передвижения с оружием определяют направленность использования высокой посадки у биатлонистов и реже – применение средней и низкой посадок, которые могут использоваться лишь на отдельных участках трассы под уклон и при хорошем скольжении без отталкивания палками. Очень важно удерживать постоянную посадку во время отталкивания ногами, так как это связано с сохранением равновесия при переносе массы тела (центра тяжести) с одной ноги на другую при поступательном движении вперед [4].

Отталкивание ногами (лыжей) в коньковых ходах происходит скользящим упором без остановки лыжи. Научить такому отталкиванию ногой – главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым способом передвижения. Чтобы решить ее, используются некоторые подводящие упражнения из «школы лыжника»:

- учить раскатке лыж – поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу в облегченных условиях под уклон на твердом снежном покрове без отталкивания палками;

- то же, но с увеличением длины проката (скольжения) и подтягиванием толчковой ноги к опорной, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения вперед, какой был при отталкивании ею;

- преодоление пологого подъема «елочкой» с энергичным отталкиванием нижней лыжей с ребра;

- поворот переступанием на укатанной площадке (на равнине) при движении по кругу вначале в одну сторону, затем в другую, и тоже двигаясь по восьмерке;

– передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон, на равнине и в пологий подъем, акцентируя внимание на значительное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различным углом отведения носка толчковой и скользящей лыж в направлении основного движения.

Методические указания

Все эти упражнения надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание ногой при скольжении было эффективным, к толчку следует готовиться – сгибать опорную ногу и активно давить на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть, а затем быстро и энергично совершить отталкивание до полного выпрямления ноги после отрыва от снега. При подведении стопы (лыжи) после отталкивания к опорной ноге пятку лыжи удерживать скрестно над скользящей опорной ногой. Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками, а по мере освоения толчков ногами скользящим упором при каждом переступании имитировать одновременно работу рук без палок.

Отталкивание руками – одновременно и попеременно – обеспечивает до 40 % скорости передвижения лыжника по дистанции. Упражнения для изучения движений руками могут выполняться как на месте, так и в движении, с палками и без палок, на тренажерах и при передвижениях на лыжах разными способами. В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, а в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения. При овладении данным элементом техники можно перечислить следующие грубые ошибки:

- отсутствие сочетания и согласованности работы рук и ног;
- незавершенный толчок руками, согнутыми в локтевых суставах;
- слишком широкая постановка палок на опору, а также чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой;
- излишнее поднимание рук вверх перед началом отталкивания и после его окончания;
- недостаточное изменение угла наклона туловища при отталкивании руками;
- резкое выпрямление туловища после окончания толчка руками [4].

Отсутствие данных ошибок обеспечивает лыжнику правильное эффективное скольжение.

Скольжение на опорной лыже после отталкивания руками и ногами – это главный результат и показатель надежности овладения вышеперечисленными элементами техники. Главная задача техники скольжения – сохранение равновесия на скользящей опоре до очередных отталкиваний ногой и руками.

Если у биатлониста (лыжника) при передвижении коньковыми ходами присутствует элемент скольжения, соответствующий по скорости и длительности, то можно говорить, что все основные элементы техники освоены правильно.

Последовательность обучения коньковым ходам

Чаще всего коньковые хода изучают в следующей последовательности: полуконьковый, одновременный двухшажный, коньковый ход без отталкивания руками, попеременный двухшажный коньковый и одновременный одношажный коньковый ход.

Полуконьковый ход

Применение полуконькового хода используется по проложенной лыжне, где одна лыжа находится в лыжне, а отталкивание происходит другой ногой (правой или левой), отведенной под углом вперед – в сторону (рис. 6).

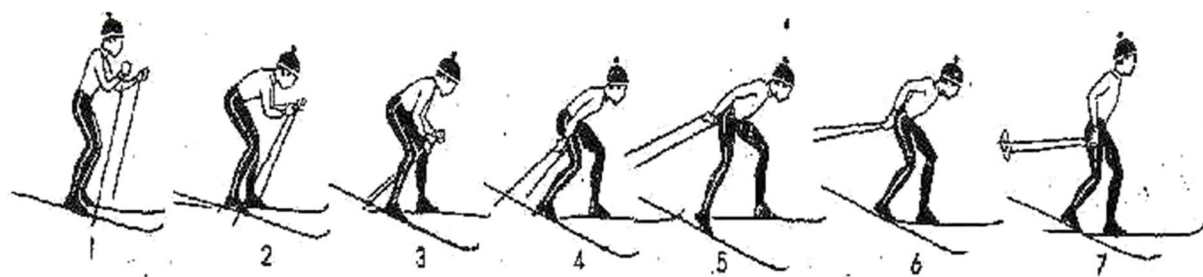


Рис. 6. Полуконьковый ход

Полуконьковый ход – один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Его использование позволяет развивать высокую скорость и применяется на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания

руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

Обучение этому ходу целесообразно начинать из исходного положения стоя на месте с имитации выведения маховой ноги вперед – в сторону.

1. Обозначить скольжение на почти выпрямленной опорной левой ноге, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук на уровне головы; ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой ногой.

2. Из данного положения одновременно с наклоном туловища вперед обозначаем отталкивание руками с выведением маховой правой ноги вперед – в сторону на выпад под углом 16 – 24 градуса и сгибанием ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с постепенным переносом массы тела с опорной ноги, далее возвращение в исходное положение.

3. Выполнить то же самое, но в движении под уклон.

Методические указания

При выполнении данных упражнений добиваться точности принятия И.П. Отталкивание ногой отведением имитировать на месте без палок, стоя то на правой, то на левой лыже. Лыжник не должен переносить массу тела на толчковую ногу полностью. При выполнении этого хода опорная нога согнута, а другая нога при отталкивании скользит на внутреннем канте заканчивая полным отведением и активным разгибанием ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, таким образом происходит отталкивание ногой.

Отталкивание руками начинается с выноса рук, согнутыми в локтевых суставах, вперед-вверх на уровне глаз. Палки ставят на снег под углом 70 – 80 градусов. Отталкивание начинается за счет активного наклона туловища, и руки сохраняют удерживающее положение, а дальше разгибаются в плечевых и локтевых суставах. Кисти рук проходят на уровне коленных суставов. При совершенствовании этого хода занимающиеся должны сохранять ритм передвижения при смене толчковой ноги. Целесообразно применять передвижение полуконьковым ходом с более длинными палками (выше плеч) и определить длину палок для каждого спортсмена.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Из всех коньковых ходов одновременный двухшажный ход – наиболее востребованный способ передвижения, который применяется как на равнинных участках дистанции, так и в подъеме. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками (рис. 7) [4].

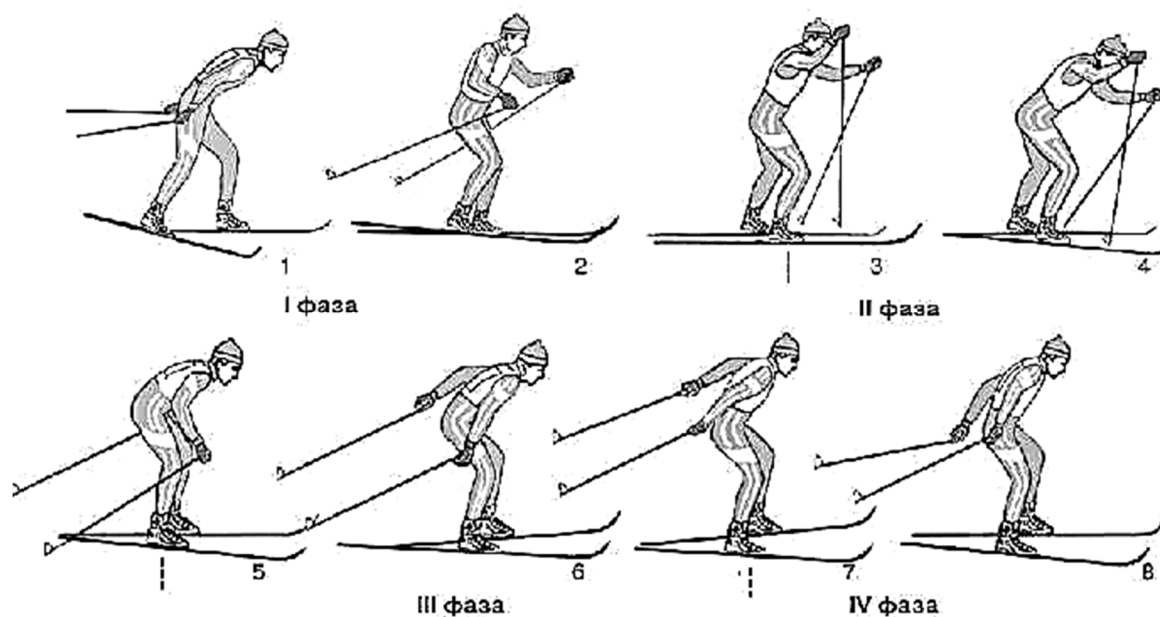


Рис. 7. Одновременный двухшажный коньковый ход

Главная задача обучения этому ходу – научить студентов согласовывать работу рук и ног. Имитация одновременного двухшажного конькового хода на месте выполняется на два счета.

1. Из И.П. стоя на месте обозначим скольжение на левой лыже с отведенным в сторону под углом 16 – 24 градуса носка лыжи, кисти рук на уровне бедра, туловище наклонено вперед. Подтянув к опорной (толчковой) ноге вторую лыжу, на счет «раз» отталкиваемся левой ногой и обе палки маховым движением выносим вперед и ставим на опору, обозначая отталкивание.

2. На второй счет завершается отталкивание палками и другой ногой.

Методические указания

При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами, что обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц и гармоничное развитие.

Начинать изучение цикла хода следует с изучения отталкивания левой и правой ногой. Угол отведения в сторону носка лыжи при отталкивании ногой и ее кантование изменять с учетом крутизны подъема, жесткости трассы.

На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант [4], при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага. При использовании лыж как в спортивных целях, так и для решения физкультурно-оздоровительных задач применение равнинного варианта вполне оправдано и полезно.

Коньковый ход без отталкивания руками

Поскольку на первых занятиях занимающиеся освоили коньковый ход без отталкивания руками с помощью подводящих упражнений из «школы лыжника», при освоении отталкивания ногой необходимо научить их передвигаться этим ходом в более низкой стойке с махами и без махов руками с большой скоростью, так как этот способ считается самым скоростным ходом (рис. 8).

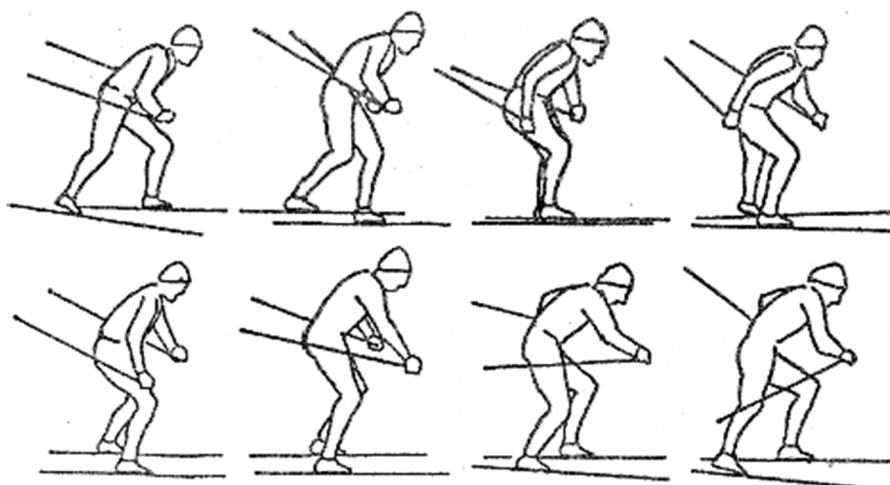


Рис. 8. Коньковый ход без отталкивания руками

Чаще всего данный ход используется биатлонистами на равнинных участках при обгоне, и особенно на соревнованиях в финишном створе. Также он применяется для дальнейшего развития высокой скорости, достигнутой на равнинных участках, пологих спусках и при разгоне в отличных условиях скольжения, когда отталкивания палками дают тормозящий эффект. Активные действия только ногами при постоянном наклоне туловища под углом 35 – 40 градусов позволяют на высокой скорости сохранять устойчивость и уменьшать сопротивление встречного потока воздуха. Это единственный способ передвижения в низкой посадке для биатлонистов, позволяющий увеличивать продолжительность активного отталкивания ног, не совершая амплитудных наклонов туловищем, что уменьшает значительные колебания винтовки вверх-вниз за плечами биатлониста. Руки при этом ходе могут совершать либо размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу, что также не вызывает сильного раскачивания оружия из стороны в сторону. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками (рис. 9, 10) [4].



Рис. 9. Коньковый ход без махов руками



Рис. 10. Коньковый ход с махами руками

В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу под мышками, чтобы уменьшить сопротивление воздуха, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем.

В коньковом ходе с махами руками палки удерживаются на весу в максимально возможном горизонтальном положении кольцами

назад. Активные махи руками вперед и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

Методические указания

Вначале совершенствуется коньковый ход с махами руками, добиваясь законченности толчков ногами и длительного скольжения на опорной ноге. Научившись сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками. Но предварительно нужно научиться группироваться на месте. Вначале занятия проводить на склоне крутизной 2 – 4 градуса, затем на более крутых. Использовать ход также для поддержания высокой скорости на площадке после выката.

Попеременный двухшажный коньковый ход

Попеременный ход включает в себя повторение цикла, состоящего из двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками (рис. 11).



Рис. 11. Попеременный коньковый ход

Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

В зависимости от крутизны подъемов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода.

В первом варианте окончание отталкивания рукой совпадает с началом отталкивания ногой, а чаще накладываются усилия руки к ноге. При этом варианте скорость поддерживается за счет частоты шагов при укорочении скользящего шага. Этот вариант хода применяют на крутых подъемах, при плохих условиях скольжения, при физической усталости, когда спортсмен не может достаточно мощно оттолкнуться [4].

Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения после отталкивания рукой и перед отталкиванием ногой. Достоинством этого варианта считается удлиненный скользящий шаг, что в дальнейшем способствует овладению в совершенстве другими коньковыми ходами.

Главная задача при овладении попеременным двухшажным коньковым ходом – научить студентов согласовывать работу ног и рук. Обучение этому ходу начинается у подножия склона с имитации на месте на два счета. Когда обозначено скольжение на левой согнутой ноге с отведенной в сторону лыжей на 16 – 24 градуса, другая нога подтянута к опорной также с отведенным носком лыжи в сторону на 16 – 24 градуса, правая рука вынесена вперед, левая сзади, туловище наклонено вперед. На счет «раз» – отталкивание левой ногой с постепенным переносом массы тела на правую лыжу и обозначение отталкивания правой рукой, вынос левой руки вперед. На счет «два» – то же с другой ноги. Следующее упражнение в движении: преодоление подъема 8 – 12 градусов «скользящей елочкой» с попеременной работой рук.

Методические указания

Первое упражнение вначале выполнять без палок. Отталкиванию ногой должен предшествовать подсед (группировка). При выполнении второго упражнения активно отталкиваться нижней лыжей с ребра и выносимую вперед руку с палкой ставить позади опорной ноги. Повышать эффективность толчков ногами и руками, контролируя силу, направление и их завершенность.

Одновременный одношажный коньковый ход

По принятой в лыжных гонках классификации данный ход по существу является еще одной разновидностью одновременного двухшажного конькового хода. Главное его отличие состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг (рис. 12).

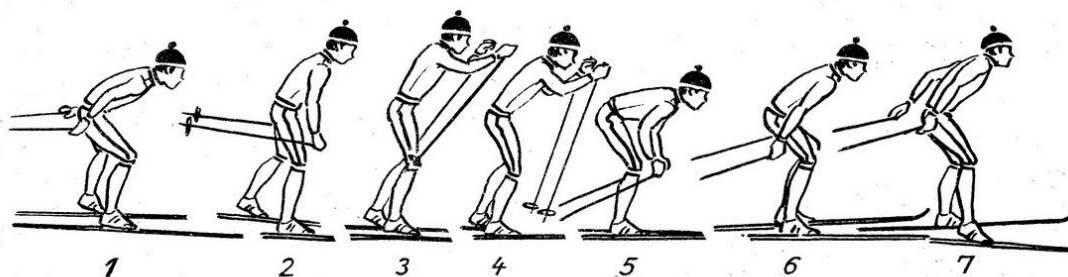


Рис. 12. Одновременный одношажный коньковый ход

При этом ходе наблюдается наиболее сложная координация движений, так как в каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками. Лыжник, хорошо владеющий техникой одновременного одношажного конькового хода, развивает высокую скорость на подъемах, равнинных участках трассы, пологих спусках, а также при разгоне (ускорении). Однако этот ход, как никакой другой, требует хорошей физической подготовленности спортсмена. Анализ движений в цикле хода целесообразно начинать с окончания отталкивания ногой. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и последующее одноопорное скольжение [4].

Длина цикла на равнине – 6 – 15 м, на подъемах – 4 – 10 м, продолжительность – 1,2 – 2 с, средняя скорость в цикле – 3,5 – 8,5 м/с, темп движения – 30 – 50 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой – 0,25 – 0,45 с, руками – 0,25 – 0,40 с.

В структуре цикла при передвижении по равнине и в пологие подъемы в каждом шаге различают четыре фазы: I – свободное одноопорное скольжение; II – скольжение с одновременным отталкиванием руками; III – скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками; IV – скольжение с отталкиванием ногой. В первом шаге осуществляется скольжение на левой лыже с последующим отталкиванием левой ногой с выносом другой ноги махом вперед – в сторону и постепенным переносом на нее массы тела, во втором – на правой лыже с последующим отталкиванием правой.

Методические указания

Сначала имитировать ход на месте без лыжных палок. Толчок руками начинать, навалившись туловищем на палки. Затем совершенствовать технику хода в целом с различной скоростью на равнине и подъемах различного профиля. В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию следует плавно. С целью определения эффективности одновременного одношажного конькового хода целесообразно периодически проводить хронометраж скорости на одних и тех же участках дистанции.

3.3. Особенности тренировочных занятий по совершенствованию навыков лыжной и стрелковой подготовки в биатлоне

Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки биатлониста. Физическая подготовка студента по предмету «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» «модуль Биатлон» – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить как физические, так и стрелковые нагрузки, связанные с большими психологическими и нервными напряжениями. Физическая подготовленность в биатлоне выступает объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы студента.

Как было сказано выше, обучение технике коньковых ходов у биатлонистов не имеет сильных отличий от традиционной методики лыжников, но все-таки следует иметь в виду, что биатлонисты тренируются и соревнуются с винтовкой за плечами и это обстоятельство должно учитываться при совершенствовании техники коньковых ходов.

Так, биатлонисты при передвижении на лыжах должны немного больше сгибать руки в локтевых суставах при отталкивании палками. Это необходимо для того, чтобы спортсмен мог наиболее рационально проводить проталкивание массы тела вперед. Если этого не сделать, то вследствие отягощения появится лишняя силовая нагрузка на руки, которая повлечет за собой потерю быстроты движений, утомление и, как следствие, снижение результата. Кроме того, существует большая разница в тактике использования различных ходов при прохождении дистанции. Там, где спортсмены-лыжники могут идти одновременным одношажным ходом без особых усилий, спортсмен-биатлонист испытывает сложности вследствие веса оружия, поэтому он должен использовать в этом случае одновременный двухшажный ход. В связи с этим спортсмен-биатлонист должен уметь максимально правильно ориентироваться на дистанции с технико-тактической точки зрения.

Также для каждого биатлониста существует своя единственная на данный период времени линия опоры ребра лыжи, находящаяся в проекции ОЦТ оптимальной биокинематической цепи в момент отталки-

вания. Адаптироваться в оптимальную кинематическую цепь возможно только при наличии специального чувства опоры на снежное полотно, которое при различных погодных условиях может быть разным (рыхлым, жестким, неровным и т. д.), что будет сказываться на удержании равновесия биатлониста и скорости его передвижения. Также биатлонисту необходимо понимать состояние снежного полотна через опору на палки, чтобы правильно их поставить и рационально произвести отталкивание, задействовав мышцы рук и туловища.

Для биатлона это очень важно, потому что за спиной винтовка, которую тяжело нести. Если работать одними ногами, если не развит плечевой пояс, спортсмен теряет быстроту движения. Все это можно понять на практических занятиях, совершенствуя навыки лыжной и стрелковой подготовки. Можно выделить следующие задачи физической подготовки и структуры освоения стрельбы студентами:

1. Развитие общей выносливости (ходьба, бег, передвижение на лыжах);

2. Совершенствование скоростно-силовой выносливости (лыжная подготовка);

3. Развитие мышечного управления и внимания с приходом на рубеж;

4. Совершенствование скорострельности стрельбы.

5. Отработка согласованности элементов и компонентов техники в серии выполнения выстрелов с двумя огневыми рубежами после преодоления дистанции.

6. Контрольные соревнования.

Основой успешного проведения занятий в освоении точных попаданий в цель в процессе выполнения физических нагрузок является хорошая функциональная подготовленность студентов и их тщательно продуманный план действий на огневом рубеже. Конечной целью работы студентов считается успешное выступление на зачетных соревнованиях и достижение максимального результата в соревнованиях. Для этого на занятиях должны совершенствоваться не только точность и координация движений, но и морально-волевые качества, обеспечивающие устойчивость нервной системы при воздействии соревновательного стресса, умение мобилизовать и реализовать накопленный

при подготовке потенциал. На учебно-тренировочных занятиях развивается и совершенствуется умение анализировать свои действия, управлять эмоциями и действиями не только на огневом рубеже и дистанции, но и в повседневной жизни. Важное значение имеет умение моделировать свои действия на соревнованиях с учетом предыдущего опыта и своих физических кондиций, которые формируются на основании пройденного материала.

3.4. Организация и методика комплексной тренировки в биатлоне

Подготовка по дисциплине «Биатлон» должна вестись планомерно, не форсируя нагрузки непосредственно на каждом занятии, чтобы студент был в оптимальном физическом состоянии. Исходя из вышеперечисленных задач, можно определить пути повышения результативности стрельбы при одновременном сокращении времени пребывания на огневом рубеже с учетом функционального состояния студентов.

1. Каждое занятие должно носить целенаправленный характер физической подготовки, моделировать различные ситуации, которые могут произойти на соревнованиях, в том числе и непредвиденные; обеспечивать критический анализ своих возможностей на комплексных тренировках и выступлениях в соревнованиях [5].

2. Перед каждой тренировкой студент должен иметь четкое представление о предстоящей работе по развитию скоростно-силовой выносливости, знать, каким образом решить поставленную задачу с учетом своих физических возможностей. Это относится и к соревновательной практике. Надо учиться моделировать свои действия на стрелковых тренировках и тренажерах, а затем переносить их в соревновательные условия. Для этого на учебных занятиях используются различные тесты и контрольные старты, чтобы студент имел опыт поведения на огневом рубеже под воздействием стартового волнения. Необходимо сосредоточиться на своих действиях с оружием и направлять внимание на правильное выполнение технических элементов в быстром исполнении.

3. Отрабатывать механизм управления оружием в изготовке. Отдельно отрабатывать перезарядку оружия в разных изготовках с целью выяснения закономерности удержания оружия в направлении своей мишени.

4. Необходимо больше уделять внимания развитию и совершенствованию навыков сохранения изготовки от первого до пятого выстрела, согласованности в действиях по уточнению прицеливания и обработке спускового крючка в целях повышения скорострельности стрельбы и пребывания на огневом рубеже.

5. В процессе комбинированных тренировок (физическая нагрузка и стрельба) выявить оптимальную для каждого студента частоту сердечных сокращений, при которых он может успешно управлять своими действиями.

6. Обязательно ведение дневника с записями о тренировочном процессе и соревнованиях – предстартовом состоянии, ЧСС перед огневым рубежом, результативности стрельбы на каждом рубеже, а также сопоставление и анализ данных.

Основой успешного проведения занятий со студентами является тщательно продуманный план. Целевая направленность учебно-тренировочных занятий определяется первоочередными задачами подготовки в биатлоне, такими как развитие общей выносливости такими средствами, как ходьба, бег, передвижение на лыжах в сочетании со стрелковой подготовкой.

На данных занятиях в водной части урока выполняются подготовительные упражнения, развивающие специальные физические и психические качества. Продолжительность и интенсивность этой части урока может подбираться индивидуально. В основной части решается главная задача тренировки, и все внимание акцентируется на выполнение установок преподавателя, мобилизации волевых качеств в достижении поставленной цели: целеустремленность в совершенствовании умений и навыков, управление сопутствующими эмоциями, преодоление чувства утомления и т. д. Содержание основной части учебных занятий определяется задачами конкретного этапа подготовки.

Отработку тактических и технических действий, связанных с наибольшими физическими нагрузками, надо планировать в начале основной части урока, пока у студента не появились признаки утомления.

Дело в том, что на фоне утомления теряется свежесть восприятия мышечных ощущений, острота реакции на сделанную ошибку, рассеивается внимание во время стрельбы на комплексных тренировках. В конце основной части занятий предпочтительнее планировать стрельбу после физической нагрузки сериями для определения эффективности усвоения материала студентами. По окончании занятий, чтобы снять остаточное нервное напряжение, необходимо совершить небольшую пробежку в спокойном темпе, а затем выполнить упражнения на расслабление. В заключительной части урока делается анализ проделанной работы с отметкой, что было положительным и что надо исправлять в будущем, какие замечены недостатки, какие задачи надо решить на следующем занятии. Студенты должны знать заранее, что они будут делать в дальнейшем и как они будут это выполнять. Если заранее продумать свои действия, образно представив их, можно считать, что проделана почти половина работы.

По мере тренированности, когда точность и координация движений достаточно высоки, наступает легкость в выполнении меткого выстрела. Очень важно на данном этапе разобраться в собственных ощущениях этого психофизического состояния, понять его и постараться закрепить модель выстрела, воспроизводя его перед каждой серией и удерживая в сознании в течение всех занятий. Сюда входит весь комплекс мышечных ощущений удержания винтовки на фоне физического утомления.

При планировании содержания практических занятий нужно стараться использовать что-то новое, так как при однообразной длительной работе значительно раньше наступает физическое утомление и снижается уровень внимания. Очень полезно на отдельных занятиях включать элементы соревнования. Повышенный уровень психической напряженности на неожиданно возникающие моменты значительно повышает активность студентов. И, конечно же, на практических занятиях по предмету профессионального физического спортивного совершенствования модуля «Биатлон» не обойтись без развития и совершенствования основных физических качеств биатлониста, таких как скорость, сила, координация и выносливость. Примерный план развития перечисленных физических качеств представлен в табл. 3.

Таблица 3

Примерный план и объем циклических нагрузок самостоятельной работы для студентов 2-го курса

Вид циклической нагрузки	Объем циклической нагрузки по неделям за 4-й семестр – 72 ч																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Итого
Общезначительная и стрелковая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18 ч
Бег, ходьба слабой интенсивности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4		32 км
Бег сильной интенсивности						1			1		1	1		1		1	1	1	8 км
Передвижение на лыжах слабой интенсивности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36 км
Передвижение на лыжах средней интенсивности			1		1	1		1		1	1	1		1	1		1		6 км
Передвижение на лыжах с максимальной интенсивностью				1		1	1	1					1					1	3 км
Общий объем	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	6	5	5	6	4	5	4	4	Всего 85 км

При успешном выполнении данного курса спортивной подготовки каждый студент в достаточной степени будет обладать необходимыми навыками биатлониста, зная основы их тренировочного процесса, а также иметь представление о соревновательной деятельности биатлонистов и судействе соревнований. Имея в арсенале приемы управления своим психофизическим состоянием на базе правильно спланированных активных тренировок и уверенности в том, что он способен надежно стрелять практически в любых условиях, любой студент уверенно может принимать участие в различных соревнованиях по биатлону. Причем основывается эта уверенность на выработанном умении многократно и самостоятельно выполнять подготовку к стрельбе и все необходимые действия в ее процессе.

3.5. Сочетание идеомоторной и физической тренировок

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. В головном мозге спортсмена формируется программа будущего движения, а остальные системы организма – в первую очередь опорно-двигательный аппарат – выполняют намеченную программу [5].

Сочетание идеомоторных представлений и физической тренировки выражается в следующем:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее (чище) выполняемое движение.

2. Идеомоторными называются мысленные представления, которые могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозге, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом.

4. Начиная разучивать новый элемент техники, необходимо представлять его исполнение в замедленном темпе.

5. При овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе (изготовке), которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

6. Когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

7. Неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Идеомоторную подготовку следует начинать на основе достаточно ясного представления правильной техники, т. е. по достижении определенного уровня квалификации. Для начала во время реальной тренировки нужно попытаться мысленно («про себя») несколько раз повторить хороший выстрел (не случайный или удачный, который как бы нечаянно попал в «десятку», а по всем параметрам хороший или отличный, а еще лучше – «идеальный»!). Затем можно научиться мысленно повторять этот «идеальный» выстрел во всех подробностях, ощущениях, особенно кинестетических: после тренировки, вечером – засыпая, утром – едва проснувшись, затем – при всякой благоприятной, а по мере освоения и при неблагоприятной возможности, в любое время («как по заказу»), концентрируя внимание на самых ответственных деталях техники.

На стадии освоения методики лучше заниматься без помех и раздражителей, мешающих сосредоточиться. Можно закрыть глаза, представить обстановку линии огня, ощутить (с удовольствием) оружие, изготовку, замирающее дыхание (и даже запах пороха), «картинку» мушки и мишени (неподвижную или слегка вздрагивающую), оптимальный тонус мышц (каждую группу, особенно правого предплечья), выжим спуска при четком удержании мушки, ощущение хорошего выстрела, доставляющего наслаждение. После паузы, мысленной оценки и коррекции действий повторить «выстрел». Постепенно мышечное чув-

ство начинает превалировать над образным, появляется слитность, цельность ощущений, мысленные повторения выстрела почти не требуют волевого усилия, не утомляют, а доставляют такое же удовольствие, как и настоящая стрельба, и все больше укрепляют уверенность в себе.

Затем в идеомоторную подготовку можно вводить мысленное проговаривание пояснительных текстов – самоубеждения, самовнушения, мобилизации, одобрения, оптимизма и уверенности: «Мягче, смелее, смелее» (о нажимающем на спуск пальце); «Я сделаю все правильно, точно, попадание будет в центр мишени!» Впрочем, у каждого свой, наиболее доходчивый язык, важные для акцентирования проблемы. Отсюда и свой текст. В сущности, идеомоторная подготовка не требует дополнительного тренировочного времени или оборудованного места и риска никакого нет. Ее дозировка зависит от тренированности и продолжительности устойчивой концентрации внимания, обычно от 2 до 5 мин. Хорошо освоенный навык идеомоторной подготовки можно применять для психологической настройки, преодоления внезапно возникшего в ходе соревнований чувства сомнения, для мысленного моделирования и преодоления дискомфортных ситуаций задолго до соревнований.

После того как ощущение правильного выстрела станет привычным, органичным, идеомоторную подготовку можно выполнять все чаще и практически в любых условиях (во время прогулок, в транспорте, в зрительном зале и т. д.), а идеомоторная настройка (в самом сокращенном, контурном, виде) может предшествовать практически каждому выстрелу или серии выстрелов. Еще более высокая тренирующая эффективность наблюдается при гипноидеомоторной тренировке под руководством квалифицированного специалиста. Повышение творческой осознанности каждого занятия, предварительная интеллектуальная, психическая подготовка к нему, совершенствование качества технического выполнения движений с помощью идеомоторной подготовки, рациональное сочетание с другими видами подготовки вместе с повышением плотности тренировок позволит выиграть время на восстановление и повторные тренировки, улучшить переносимость нагрузок, сохранить психологическую свежесть и обеспечить запас надежности.

Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя»

1. В какой последовательности рекомендуется исправлять технические ошибки?

- 1) в работе ног – рук – туловища;
- 2) в работе туловища – ног – рук;
- 3) в работе рук – туловища – ног.

2. Перечислите ошибочные движения при овладении коньковыми ходами:

- 1) законченный толчок ногой, завершённый толчок руками, плавное выпрямление туловища после толчка руками;
- 2) чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая «елочка»), отсутствие перемещения массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, выраженные повороты туловища вправо и влево;
- 3) согласованность работы ног с движениями руками, достаточные колебания туловища при отталкивании руками, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге.

3. Назовите оптимальную динамику длины и частоты шагов с увеличением крутизны подъема:

- 1) происходит увеличение длины шага и снижение частоты движений;
- 2) происходит снижение частоты движений, а длина шага не изменяется;
- 3) длина шага уменьшается, частота движений возрастает.

4. Объясните, как изменяется угол разведения носков лыж с увеличением крутизны подъемов, преодолеваемых «елочкой», «полуелочкой» и коньковыми ходами:

- 1) не изменяется;
- 2) уменьшается пропорционально крутизне подъема;
- 3) увеличивается пропорционально крутизне подъема.

5. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях на лыжах:

- 1) неправильная или небрежная подготовка лыжного инвентаря, одежды, мест занятий, ошибки преподавателя в организации и построении занятия, в том числе без учета реально сложившихся погодных условий;
- 2) отсутствие на уроке дежурного из числа занимающихся;
- 3) комплектование учебных групп занимающимися с разным уровнем подготовленности.

6. Назовите наиболее распространенные травмы при занятиях на лыжах:

- 1) ушибы, переломы, ранения;
- 2) переохлаждения, обморожения, потертости ног и рук, наминания пальцев ног;
- 3) солнечные ожоги, повреждения суставов и связок.

7. Укажите первые признаки обморожения:

- 1) визуальных признаков нет;
- 2) покраснение и повышение чувствительности участка кожи;
- 3) побеление и потеря чувствительности кожи.

7. В чем заключается оказание первой помощи при появлении признаков обморожения?

- 1) растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла;
- 2) прекратить занятие и срочно возвратиться на базу;
- 3) принять теплую ванну после занятий.

8. На соревнованиях какой категории обязательно присутствие медицинского работника (медицинской службы)?

- 1) только на соревнованиях 1-й категории;
- 2) на соревнованиях любого уровня;
- 3) медицинские работники не участвуют в обслуживании лыжных соревнований.

9. Кто уходит последним с занятий, проводимых в незнакомой местности?

- 1) дежурный из числа занимающихся;
- 2) наиболее подготовленный ученик;
- 3) преподаватель (руководитель, тренер).

10. В чем заключается специфика организации групповых лыжных занятий с различным по подготовленности контингентом занимающихся?

- 1) при передвижении по лыжной трассе поставить во главе колонны менее подготовленных и обязательно назначить замыкающего из числа более подготовленных лыжников;
- 2) преподаватель должен отменить занятие;
- 3) при передвижении по лыжной трассе поставить во главе колонны наиболее подготовленных лыжников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Биатлонные старты являются одними из самых представительных и престижных на зимних Олимпийских играх. Биатлон, как и весь спорт высших достижений, входит в сферу национальных интересов и государственной политики России. Стрельба, являющаяся важным компонентом биатлона, имеет большую значимость в конечном результате соревнований.

Рассматриваемые в книге вопросы опираются на последние теоретические и практические разработки и многолетний опыт работы автора со сборной командой по лыжным гонкам и биатлону во Владимирском государственном университете имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.

Учебное пособие по подготовке биатлонистов в вузе построено по схеме: «Событие» (имеется в виду какой-нибудь технический элемент, двигательное действие или внешняя ситуация, связанная со стрельбой) – «Возможные ошибки» (появившиеся вследствие неправильного исполнения этого действия или оценки ситуации) – «Методы обучения или исправления» (упражнения, методы, методические приемы и средства воздействия).

Основой успешного проведения занятий со студентами служит тщательно продуманный план. Целевая направленность учебно-тренировочных занятий определяется первоочередными задачами подготовки в биатлоне, такими как развитие общей выносливости при выполнении ходьбы, бега, передвижении на лыжах в сочетании со стрелковой подготовкой.

Тренировочные занятия носят характер, направленный на достижение максимального результата. В процессе занятий формируются и совершенствуются психофизические качества студента, которые позволят реализовать на практике накопленный потенциал. Но вместе с тем незначительные ошибки, которые спортсмен может допустить на огневом рубеже, лишают его этой возможности.

Для этого в пособии предполагалось выявить возможности сопряженной тренировки на основе овладения студентами разнородными навыками стрельбы из винтовки в сочетании с совершенствованием коньковых ходов и развитием гоночной выносливости. Суть сопряженной тренировки биатлонистов состоит в том, что в ходе учебно-тренировочного занятия последовательно применяются средства специальной тренировки, направленные на овладение навыками меткой стрельбы на

огневом рубеже и улучшение общей физической подготовки, направленной на развитие гоночной выносливости и обеспечивающей моделирование условий соревновательной деятельности биатлонистов.

Применение методики развития специальной гоночной выносливости, которая отличается рациональным соотношением циклических нагрузок по зонам мощности на трех этапах подготовительного периода, оптимальным распределением специальных и общих упражнений, методов развития специальных физических качеств, приемов регулирования нагрузки с учетом возраста и этапа бесснежного периода подготовки, позволит повысить эффективность учебного процесса студентов и как следствие способствовать росту спортивно-технического результата.

Также в издании большое внимание уделяется последовательно-сти закрепления стрелковых навыков, состоящих из трех этапов по формированию целостного выстрела.

1-й этап – техника стрельбы из положения лежа и стоя без физической нагрузки и учета времени при совершении серии из пяти выстрелов.

2-й этап – выполнение серии из пяти выстрелов из положения лежа и стоя без физической нагрузки на время до 40 с.

3-й этап – выполнение серии из пяти выстрелов из положения лежа и стоя после физической нагрузки на время за 30 с.

Как показывает практика, студенты очного обучения за 18 недель одного семестра вполне успешно осваивают технику стрельбы в серии из пяти целостных выстрелов, поражая мишени за требуемое количество времени от 25 до 30 с из пневматической винтовки пружинно-поршневого механизма.

Необходимым дополнением в обучении студентов производству серии успешных, т. е. «метких», выстрелов в биатлоне может послужить приобретение электронного интерактивного тира, по закупке которого руководством ВлГУ в настоящее время ведутся торги. Данный комплекс в дальнейшем будет способствовать более качественной технике преодоления огневого рубежа и может быть применен в тренировочном процессе сборных команд вузов по биатлону и лыжным гонкам, а также в работе детско-юношеских спортивных школ.

Автор надеется, что книга будет интересна даже опытным тренерам этого увлекательного вида спорта, а также специалистам по биатлону, начинающим тренерам и спортсменам и не оставит равнодушными любителей биатлона, в том числе и студентов вузов, специализирующихся в других видах спортивной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основной

1. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Советский спорт, 2013. – 350 с. – ISBN 978-5-9718-0693-6.

2. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне : пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. – Минск : Полирек, 2007. – 104 с. – ISBN 985-458-007-5.

3. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : учеб.-метод. пособие / В. Н. Плохой. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2018. – 278 с. – ISBN 978-5-9500180-3-9.

4. Фарбей, Вад. В. Современные взгляды на биатлон будущего : монография / Вад. В. Фарбей, В. В. Фарбей. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. – 407 с. – ISBN 978-5-8064-2520-2.

5. Стрелковая подготовка биатлонистов : монография / А. В. Халманских [и др.]. – 2-е изд., стер. – М. : Директ-Медиа, 2017. – 219 с. – ISBN 978-5-4475-9338-4.

Дополнительный

1. Бурла, А. А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А. А. Бурла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 12. – С. 18 – 25.

2. Дунаев, К. С. Особенности подготовки юных биатлонистов в годичном цикле тренировки / К. С. Дунаев // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей олимпизма и подготовки спортивного резерва : материалы междунар. науч. конф. – Якутск, 2016. – С. 249 – 251.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон. Приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 № 670.

4. Халманских, А. В. Стрелковая подготовка биатлонистов : монография / А. В. Халманских, Л. А. Гурьев, И. В. Манжелей. – Тюмень : ТОГИРРО, 2014. – 220 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ИСТОРИЯ БИАТЛОНА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.....	6
1.1. Зарождение и становление биатлона как вида спорта	6
1.2. Краткая характеристика этапов развития биатлона в России	8
1.3. Становление и развитие биатлона в спортивных коллективах Владимирской области	10
1.4. Терминология биатлона и меры безопасности обращения с оружием	39
1.5. Оружие и снаряжение биатлониста	44
Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя».....	49
Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В БИАТЛОНЕ	50
2.1. Обучение технике стрельбы с учетом затрачиваемого времени на выполнение основных компонентов выстрела.....	50
2.2. Методика первого этапа (раздела) обучения технике выстрела как целостному действию	54
2.3. Методика второго и третьего этапов обучения серии выстрелов после функциональной нагрузки	56
2.4. Причины, ошибки и методические рекомендации по их устранению	57
Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя».....	62

Глава 3. ЛЫЖЕГОНОЧНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ.....	64
3.1. Организация и методика обучения коньковому стилю передвижения на лыжах в биатлоне.....	64
3.2. Методика начального обучения передвижению на лыжах коньковым стилем	65
3.3. Особенности тренировочных занятий по совершенствованию навыков лыжной и стрелковой подготовки в биатлоне	76
3.4. Организация и методика комплексной тренировки в биатлоне.....	78
3.5. Сочетание идеомоторной и физической тренировок.....	82
Контрольно-тестовые задания/вопросы «Проверь себя».....	85
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	 87
 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	 89

Учебное издание

ГАВРИЛОВ Василий Викторович

ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
И СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Учебное пособие

Редактор А. П. Володина

Технические редакторы Ш. В. Абдуллаев, Н. В. Пустовойтова

Компьютерная верстка Л. В. Макаровой

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 14.04.22.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,35. Тираж 77 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.