

**Из опыта работы
тренера-преподавателя Шаломова Н.П.
«Мой тренерский подход... основные этапы отборов юных биатлонистов»**

Так известно, биатлон состоит из двух диаметрально противоположных видов спорта: лыжной гонки и стрельбы и поэтому, данное положение диктует свои требования и условия при отборе желающих заниматься биатлоном из числа юношей и девочек.

Из практики как российского, так и международного биатлона больших успехов в данном виде спорта достигают те спортсмены, которые до занятия биатлоном имели хорошую лыжную подготовку. Однако, для занятия биатлоном приходят и такие юные желающие, которые в своем начале спортивного пути ещё не занимались никаким видом спорта. При этом следует отметить, что в школе, начиная с 11-летнего возраста при сдаче норм комплекса ГТО (3-я ступень) учащимся необходимо выполнить контрольной упражнение по стрельбе либо из пневматической винтовки, либо из электронного оружия. Дистанция стрельбы - 10 метров. Кроме того, юноши и девочки до 16-летнего возраста соревнуются в биатлоне, используя при стрельбе пневматическое оружие. В этой связи важность отбора для занятия биатлоном очевидна и актуальна с использованием пневматического оружия калибром 4.5 мм. Дополнительно отметим и о безопасности ведения стрельбы из пневматического оружия по сравнению со стрельбой из малокалиберного оружия, которая в свою очередь и менее затратна.

При отборе желающих занимающихся юных спортсменов биатлоном необходимо выделить два этапа.

При отборе юных спортсменов для занятия биатлоном на первом этапе существуют как положительные, так и отрицательные признаки.

К отрицательным признакам, на наш взгляд, следует отнести: плохое зрение, выявленное медицинскими работниками; быстрая утомляемость организма как физическая, нервная, так и зрительная; усиленное сердцебиение, не связанное с физической нагрузкой; дрожание рук и головы (так называемый тремор мышц); значительное дрожание оружия при прицеливании и усилении колебаний ствола при приближении выстрела; суетливость и отвлекаемость; жалобы на неудобство одежды и оружия; отрицательное отношение к участию в соревнованиях.

Требования к зрению усиливаются ещё и в тех случаях, когда приходится выполнять стрельбу в условиях различной силы, а также разного по направлению ветра, дождя, снега, влажности, освещенности, слепящих воздействий лучей солнца, пара от дыхания спортсмена, колебания воздуха, вызванного нагреванием ствола винтовки (это относится к стрельбе из малокалиберного оружия) и т.п., что особенно важно с накоплением усталости в организме, которая накапливается после большой физической нагрузки в процессе занятий и участия в соревнованиях по биатлону.

Противопоказаниям к занятиям биатлоном может быть; явная неуравновешенность нервных процессов; резкая смена настроения, невыдержанность, невнимательность и, как следствие, недисциплинированность. Такие спортсмены, как правило, не добиваются стабильности в результатах меткости стрельбы и, не получая удовлетворения, а наоборот приобретая неуверенности в своих силах, ищут внешние причины неудач и, как правило, прекращают заниматься данным видом спорта.

К положительным признакам, которые в определенной степени определяют успешное занятие биатлоном, точнее, для рекомендации заниматься данным видом спорта можно отнести: хорошее физическое развитие двигательных качеств и функциональную работоспособность организма; трудолюбие и готовность тренироваться независимо от различных меняющихся плохих погодных условий; готовность выполнять большую тренировочную работу, как по объему, так и по интенсивности тренировочной (динамической) нагрузки; способность к длительному удержанию позы изготровки как для стрельбы из положений как стоя, так и лёжа (статической нагрузки); хорошей

координацией движений; сознательное и активное отношение к обучению; способность к устойчивому вниманию; способности к напряженным эмоциональным состояниям; отсутствием отклонений в психологических характеристиках индивидуумов, устойчивая мотивация для достижения высоких спортивных результатов, завоевания самых высоких мест на самых крупнейших состязаниях.

При отборе детей для занятий биатлоном особое место должно уделяться кучности стрельбы на первых практических занятиях по стрельбе из положений лежа и стоя, которая в определенной степени говорит о способностях к ведению меткой стрельбы тестируемых, о стандартной изготовке, единообразном прицеливании, обработки спуска курка, правильном дыхании, алгоритме выполнения производства выстрелов и в какой-то степени об уравновешенности нервных процессов. При тестировании способностей ведения меткой стрельбы у начинающих заниматься спортсменами необходимо убедиться в исправности оружия.

К так называемому второму этапу отбора для занятий биатлоном следует отнести качество ведения меткой стрельбы после различной по тяжести физической нагрузки, которая определяется передвижением на лыжах соревновательных или тренировочных кругов. На данном этапе стрельба производится на больших физиологических сдвигах организма. Достаточно сказать, что частота сердечных сокращений (ЧСС) при стрельбе после большой физической нагрузки достигает 170^{180} и более ударов в минуту. Кроме того, увеличена частота дыхания, количественный показатель тремора мышц, кислородный долг, повышенное эмоциональное состояние и накопление утомления. Все перечисленные признаки проявляются и тренируются в комплексных тренировках. Следует отметить, что физическая нагрузка может быть самой разнообразной. Так, в зимнее время, она проявляется во время передвижения на лыжах с оружием или без него с различной скоростью передвижения; занятия по общефизической подготовке (ОФП); в отдельных случаях используется бег по пересеченной местности, или бег на биатлонном комплексе. В бесснежное время года, как правило, в подготовительном периоде тренировки, используется: бег по пересеченной местности; передвижение на лыжероллерах с различной интенсивностью; прыжковая имитация с лыжными палками и без них; силовые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения в парах и на снарядах; упражнения с партнёрами; с камнями, с медицинболами; спортивные игры, круговые тренировки, упражнения на тренажерах и т. п..

С первых же занятий по комплексной тренировке необходимо уделять большое внимание к скорости подхода к огневому рубежу и первоначальных элементов подготовки оружия к стрельбе таких как: снять заслонку со ствола винтовки; сдвинуть очки с глаз в положение на лоб; взять палки в одну руку и положить их на коврик, с которого производится стрельба; снять винтовку с туловища и произвести подготовку к стрельбе из заданного положения. Кроме того, перед стрельбой необходимо определить положение флажков на стрельбище, их колебания, с целью уточнить силу и направление ветра на огневом рубеже, которое может произойти, измениться после проведения пристрелки оружия, как перед тренировками, так и во время соревнований. Далее необходимо восстановить дыхание и начать стрельбу по мишенной установке.

На втором этапе отбора большое значение имеет корректировка тренером стрельбы занимающихся и ведение учета попаданий в процессе всей тренировки. После занятий происходит разбор качества ведения стрельбы спортсменами с обязательной отметкой выстрелов самих биатлонистов. При возможности, следует показывать тренеру занимающимся попадание выстрелов в мишень на специальном намагниченном планшете для логического размышления о производстве метких и плохих выстрелов, причинах попаданий или не попаданий и выработке своего самостоятельного решения, как устранить недостатки и улучшить качество стрельбы.

Заключительным этапом отбора для занятия биатлоном может служить контрольная тренировка или соревнование из числа отбирающихся, с привлечением уже опытных

биатлонистов, имеющих стаж занятий два-три года, что повысит ответственность и значимость данного этапа отбора.

После проведения второго этапа отбора для занятия биатлоном и его анализом появляется возможность прогнозирования некоторых показателей гоночной и стрелковой подготовленности для занимающихся. Всё это должно лечь в основу текущего и перспективного планирования подготовки на длительный срок занятия биатлоном, с определением конкретных достижений на соревнованиях (занятия призовых мест, выполнения разрядных требований, нормативов).