

СОДЕРЖАНИЕ

На правах рукописи

УДК 796.071.5:612.76

ХАБЛИЦ Тамара Александровна

РАЗРАБОТКА СИМВОЛИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ
БЕГУНОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ ТРАСС
РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ

13.00.04 – Теория и методы физического воспитания и спортивной тренировки

Д и с с е р т а ц и я

на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

А.А.Тесленко

Киев-1984

М.А.Т.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	4 - 7
ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ...	8
I.1. Факторы, оказывающие влияние на спортивный результат в биатлоне.....	8 - 11
I.2. Техническое мастерство - как критерий уровня подготовленности биатлонистов.....	12 - 15
I.3. Морфо-функциональные особенности организма лыжников-гонимов и биатлонистов.....	16 - 18
I.4. Особенности прокоцены биатлонистами и лыжниками-гонимами трасс различного профиля.....	18 - 23
I.5. Пути совершенствования технической подготовки биатлонистов.....	23 - 32
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	32
2.1. Цель исследований.....	33
2.2. Задачи исследований.....	33
2.3. Методы исследований.....	34 - 35
2.4. Организация исследований.....	35 - 42
2.5. Характеристика частных методов исследований.....	42 - 53
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ БИАТЛОНИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	54
3.1. Особенности двигательной деятельности биатлонистов при передвижении на участках трасс различного профиля в условиях соревнований....	54 - 71
3.2. Биодинамическая структура движений биатлонистов при прокоцении участков трасс различного профиля.....	71 - 88
3.3. Заключение.....	88 - 90
ГЛАВА 4. ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ.....	91
4.1. Использование индивидуальных особенностей телосложения спортсменов для повышения эффективности двигательной деятельности.....	91 - 105

269g

	стр.
4.2. Способы оптимизации структуры попеременного двухкилометрового хода при преодолении подъемов.....	105 - 117
4.3. Исследование возможностей повышения эффективности двигательной деятельности биатлонистов при преодолении спусков.....	117 - 125
4.4. Заключение.....	125 - 127
ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ.....	128
5.1. Целевые программы гоночной подготовки биатлонистов и преодоления соревновательных дистанций.....	128 - 133
5.2. Методика использования биатлонистами лыжных палок изменяющейся длины в гоночной подготовке.....	133 - 140
5.3. Методика программно-целевого управления гоночной подготовки биатлонистов.....	141 - 150
ВЫВОДЫ	151 - 154
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	154 - 156
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	157 - 182
ПРИЛОЖЕНИЯ	183 - 188

ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1. Факторы, оказывающие влияние на спортивный результат в биатлоне

Результаты специальных исследований и практический опыт показывают, что спортивный результат в биатлоне определяется в первую очередь специальной физической и стрелковой подготовленностью и залогом успеха является правильное построение тренировочных занятий на основе компонентов, в наибольшей мере определяющих уровень развития этих качеств [10, 45, 56, 84, 99, 117]. С целью выяснения структуры физической и стрелковой подготовленности биатлонистов многочисленными авторами проводится работа по определению роли и значения основных компонентов, обуславливающих спортивный результат в этом виде спорта, по изучению факторной структуры моторики биатлонистов [41, 65, 73, 77, 84, 89, 117, 137, 138, 143, 190, 198 и др.].

Одним из важных компонентов подготовленности в биатлоне является стрелковая подготовка. Высоклассные гонщики выигрывают соревнования лишь в том случае, когда "удается" стрельба. При этом время и точность стрельбы — две взаимосвязанные характеристики одного процесса, т.к. изменение одной из них ведет к изменению навыка в целом [19, 20, 64, 128, 133, 146, 199, 200]. Стрельба является координационно весьма сложным видом двигательной деятельности. Результативность ее зависит от ряда внешних и внутренних факторов: состояния ЦНС [199, 200], вестибулярных реакций [13], эмоциональной устойчивости [96, 133], сосредоточения внимания [19, 20], техники прицеливания [70, 72, 202], умения учитывать влияние погодных условий и освещенности [9, 10], умения подходить к стрелковому рубежу

в оптимальном состоянии функциональных систем, для стрельбы и учитывать колебания тела в результате сердечных сокращений и учащенного дыхания при прицеливании [17, 18, 42, 72, 73, 88, 89, 159, 190, 198 и др.] и других факторов.

Сочетание высокой значимости результатов стрельбы для результативности соревновательной деятельности и сложности приводит к значительным затратам времени занятий на ее совершенствование. Отмечается, что наиболее эффективными при овладении техникой стрельбы является создание определенной технической базы и только после этого — переход к совершенствованию скорострельности; постепенное наращивание объема стрелковых упражнений; формирование у спортсменов умения видеть четкий образ миши /т.е. фокусировать на нем зрение/; отработка до автоматизма всех действий при стрельбе [138]. Тем не менее, возможности совершенствования стрелковой подготовки ограничены правилами соревнований и в основном, сводятся в соотношении ее с гоночной.

В связи с этим, наибольшее внимание специалистов привлекают проблемы совершенствования гоночной подготовки биатлонистов. Еще на первых порах развития биатлона было установлено, что хороший биатлонист — это, прежде всего, хороший гонощик. Именно поэтому гоночная подготовка в те времена занимала ведущее место в недельном цикле подготовки — 3-4 раза в неделю [155]. Позже, в связи с необходимостью повысить уровень комплексной подготовленности, эта цифра уменьшилась до 1-2 раз в неделю и осталась неизменной до настоящего времени [162].

С заменой оружия малоналиберным и введением в программу

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (от 11 сентября 1981 г.). - Комсомольская правда, 1981, 24 сентября.
2. Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт. 1980. - 368 с.
3. Афанасьев В.Г., Грозин Е.А. Тренировка биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. - Теория и практика физической культуры, 1973, в 2, с. 12-13.
4. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.: 1973. - 21 с.
5. Агаши Ф.К. О биомеханической сущности спортивной техники. - В кн.: Матер. I-й Всесоюз. научн. конференции по биомеханике спорта. - Киев: КИИЖ. 1974, ч. I, с. 3-4.
6. Артемов В.Ф. Биомеханический анализ техники подъема в лыжных гонках. - Лыжный спорт. Сб. статей, вып. I. - М.: Физкультура и спорт. 1957, с. 157-181.
7. Бабанский В.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. - М.: Педагогика. 1982. - 191 с.
8. Безмельницкий Н.Г. Распределение времени при прохождении огневых рубежей в биатлоне. - Теория и практика физической культуры, 1969, в 11, с. 10-14.
9. Безмельницкий Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты и время стрельбы в биатлоне: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972. - 25 с.
10. Безмельницкий Н.Г., Малик Л.Р. Влияние физической нагрузки

- на перемещение средней точки попадания при стрельбе лоза в малоналиберном биатлоне. - В кн.: Всесоюзная научно-методическая конференция тренеров по лыжному спорту (Свердловск, 25-29 мая 1976 г.). - М.: НИИФК, 1976, с. 126-127.
11. Березин Г.В. О соотношении компонентов скорости при передвижении на лыжах двухшаговым попеременным ходом. - Теория и практика физической культуры, 1957, В 2, с. 119-126.
12. Берштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. - 255 с.
13. Бленунов М.В., Торонтьева Н.М. Зміна вегетативних реакцій при вестибулярних подразненнях у біатлоністів. - В кн.: Теорія і практика фізич. виховання та спорту; Республіканський міжвідомчий збірник. - Київ; 1973, вип. 4, с. 58-59.
14. Бубе Х., Фек Г., Штублер Х., Троши Ф. Тести в спортивній практиці. - М.: Фізкультура і спорт, 1968, с. 52-134.
15. Бутин М.М. Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1983. - 334 с.
16. Быстров Б.М. Применение лыжеролеров в подготовительном периоде. - Лыжный спорт. Сб. статей, вып 2. - М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 38-39.
17. Вахрушкин О.М. Переход от лыжной гонки к стрельбе в биатлоне. - В кн.: На лыню. М.: Физкультура и спорт, 1969, с. 136 - 143.
18. Вахрушкин О.М. Разработка путей повышения спортивного результата в биатлоне на основе взаимосвязи режимов передвижения и стрельбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1970. - 24 с.
19. Вахрушкин О.М. Сосредоточенно внимание перед выполнением

199. Шлагин В.А. Исследование электрической активности коры головного мозга, пульса и дыхания во время стрельбы по мишеням у биатлонистов. - В кн.: Материалы итоговой научной конференции ЛНИИЖ. Л., 1968, с. 93.
200. Шлагин В.А. Влияние физической нагрузки на электрическую активность коры головного мозга, рабочий уровень вегетативных функций и точность стрельбы у биатлонистов. - В кн.: Центральная нервная система и двигательный аппарат спортсмена. Л., 1972, с. 39-44.
201. Цили Н.Ф., Сетоцов В.Н. Техника попеременного двухканного хода на лыжах и лыжероллерах. - Лыжный спорт. Сб. статей, вып. 2. - М.: Физкультура и спорт. 1975, с. 14-17.
202. Якубаскас А. Исследование некоторых функциональных возможностей у лыжников-биатлонистов. - В кн.: Материалы научно-методической конференции. Вильнюс: Литовский ИИЖ. 1978, с. 170-171.
203. Bräcker Oss. Heute Biathlon. Weltmeisterschaft in Garm. Illustrierte Zeitschrift für Wintersport. - Ski, 1966, N.6, S.3.
204. Demeny G. Du role mecanique des muscles antagonistes dans les actes de locomotion. - Brown-Sequar Arch. Physiol., 1890, ser.V, t.2, p.747.
205. Demeter A. Aspecto de neurodinamica cerebrala reportate la unii parametri ce determina precizia la tir. - Educatie fizica si sport, 1972, 3, 2-10.
206. Fox I.R. Relationship between forearm and biceps electromyogram. - Journal of Applied Physiology, 1970, v.29,

No.1, p.103-108.

207. Harre D. Trainingslehre. - Berlin, Sportverlag, 1975, S.105-110.
208. Nelson R.S. Follow-up investigation of the velocity of the volleyball spike. - The Res. Quarterly, 1964, v.35, p.83-84.
209. Ostrowski Günter. Biatlon ein moderner Zweikampf in Winter. - Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960, S.815-823.
210. Potmesil J., Dovalil J. a kol. Hodnoceni techniky v behu na lyzich. - Dilc zprava vyzk. ukolu VIII-5-13/3 slat. planu zakl. vyzkumu. VU FTVS, Praha, 1976.
211. Reich K. Ski-Biatlon. Weltmeisterschaft in Gapa. Illustrierte Zeitschrift für Wintersport. - Ski, 1965, H.5, S.364.
212. Reich K. Biatlon. Weltmeisterschaft in Gapa. Illustrierte Zeitschrift für Wintersport. - Ski, 1966, H.8, S.506-508.
213. Skinner B.F. The science of learning and the art of teaching. - Harvard Education Review, 1954, 2, p.86-97.
214. Wagner R. Probleme und Beispiele biologischen Regelung. - Stuttgart, 1954, S.76.