

## **МЕТОДИКА СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С УЧЕТОМ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ**

**Брюховских Т.В.**

*Сибирский федеральный университет*

Познавательные процессы активно изучались еще на заре становления психологии как самостоятельной науки, и к настоящему времени в этой области накоплены обширные знания. Вместе с тем попытки реализовать эти знания на практике, трансформировать их в конкретные рекомендации для специалистов часто заканчиваются разочарованием и не приводят к успеху.

Среди психических свойств внимание занимает особое место. Оно входит в познавательные процессы, в познавательную деятельность. Благодаря нему, наша деятельность имеет определенную избирательную направленность – из большого числа объектов мы выбираем лишь необходимые и сосредотачиваем на них нашу психическую деятельность. Объектом внимания может быть как внешний мир, так и наши переживания, мысли. Внимание не может быть беспредметным.

Биатлон является одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Стремительный рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации тренировочного процесса. Успешное выступление на соревнованиях по биатлону зависит от высокой скорости на дистанции и меткости стрельбы. Поэтому, в биатлоне мы имеем дело с двумя принципиально разными по характеру психологического состояния и функциональным требованиям к организму спортсмена видам деятельности – это неоднократные переходы от лыжной гонки к стрельбе и наоборот. Это развивает переключение внимания с одного вида деятельности на другой, повышает мышечное чувство и способность сосредотачивать внимание на наиболее важном моменте во время биатлонных гонок. Указанные факторы являются определяющими для дальнейшего изыскания возможностей повышения мастерства в данном виде спорта.

Сказанное позволяет лучше понять, как важны исследования в этой области, но положение осложняется тем, что желание быстро получить конкретные результаты, оборачивается нередко упрощениями и поспешными выводами.

Цель – экспериментальное обоснование методики стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом свойств внимания.

В связи с этим нами были поставлены следующие задачи:

1. В ходе литературного обзора раскрыть: основы техники выполнения выстрела, особенности стрельбы в биатлоне, понятие внимания, его виды, свойства и определить значения внимания в спортивной деятельности биатлонистов.

2. Определить свойства внимания биатлонистов по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульце и на основе полученных данных подобрать тесты для определения стрелковой подготовленности биатлонистов с учетом свойств внимания.

3. Разработать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность методики стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом свойств внимания.

Гипотезой данной работы является предположение о том, что применение средств и методов стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом

свойств внимания в системе построения учебно-тренировочного процесса, более эффективно скажется на развитии и совершенствовании стрельбы.

В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 20 биатлонистов 16-18 лет с квалификацией 1 разряд и КМС. Спортсмены были разделены на две группы по 10 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных испытаний в июле 2011 года.

Анкетный опрос проводился нами непосредственно перед тренировкой и занимал не более 5 минут, что представляется очень удобным. В его основе лежит совокупность предлагаемых респондентам вопросов, ответы на которые и образуют первичную информацию. Метод опроса использовался нами при изучении свойств внимания биатлонистов. Метод опроса позволил нам в максимально короткие сроки опросить большое количество людей и получить разнообразную информацию. Для определения свойств внимания квалифицированных биатлонистов, мы использовали следующие методики: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте.

В эксперименте были использованы контрольные упражнения для измерения уровня стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов:

Тест 1. Стрельба стоя 10 выстрелов. Испытуемый выполняет стрельбу на результат в спокойном состоянии.

Тест 2. Стрельба стоя 10 выстрелов на скорость. Испытуемый выполняет стрельбу на результат на скорость.

Тест 3. «Эстафета» (специальный тест, учитывающий свойства внимания: концентрацию, переключение и устойчивость). Испытуемые разбиваются на пары и по очереди пробегают 100м и выполняют стрельбу стоя 5 выстрелов. Каждый испытуемый должен пройти 10 рубежей.

После каждого теста подсчитывается количество попаданий.

Контрольная группа тренировалась по обычному плану тренировок. У экспериментальной группы в тренировочный процесс были включены специальные стрелковые упражнения, направленные на совершенствование стрельбы с учетом свойств внимания (концентрация, устойчивость, переключение). Помимо этого, для каждого испытуемого был сделан акцент на совершенствование какого-либо из свойств внимания, согласно результатам тестов.

Через три месяца контрольные упражнения были проведены повторно.

Результаты исследования.

Мы провели эксперимент на 20 испытуемых биатлонистах 16-18 лет с целью определения уровня стрелковой подготовленности и свойств внимания по методикам: корректурная проба, красно-черная таблица, таблицы Шульте.

Затем все испытуемые были поделены на две группы по 10 человек. Мы определили средние показатели стрелковой подготовленности биатлонистов до проведения эксперимента. Результаты приведены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования до эксперимента у контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Через три месяца (октябрь 2011 года) у контрольной и экспериментальной групп биатлонистов было проведено повторное тестирование стрелковой подготовленности. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 1

Результаты стрелковой подготовленности контрольной и экспериментальной групп биатлонистов до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность	
	X ± m (попадания)	X ± m (попадания)	t	t таб
«Эстафета» 50 выстрелов	32,4 ± 1,9	32,8 ± 1,7	0,17	2,23
10 выстрелов стоя	5,7 ± 0,5	5,9 ± 0,6	0,25	2,23
10 выстрелов стоя на скорость	5,3 ± 0,4	5,1 ± 0,5	0,33	2,23

Таблица 2

Результаты стрелковой подготовленности контрольной и экспериментальной групп биатлонистов после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность	
	X ± m (попадания)	X ± m (попадания)	t	t таб
«Эстафета» 50 выстрелов	38,7 ± 1,1	33,6 ± 1,4	3,02	2,23
10 выстрелов стоя	7,7 ± 0,4	6,0 ± 0,5	2,68	2,23
10 выстрелов стояна скорость	7,4 ± 0,3	5,6 ± 0,4	3,94	2,23

Из таблицы 2 видно, что результаты стрелковой подготовленности биатлонистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента достоверно различаются. У экспериментальной группы биатлонистов по отношению к контрольной наблюдается прирост результатов показателей стрелковой подготовленности. Это позволяет судить об эффективности нашей методики по совершенствованию стрельбы с учетом свойств внимания.

В таблице 3 приведены результаты тестов до и после эксперимента и прирост показателей стрелковой подготовленности контрольной и экспериментальной групп биатлонистов.

Из таблицы 3 виден прирост всех показателей у экспериментальной группы биатлонистов после эксперимента. Прирост в тесте «Эстафета» составляет 16,3%. «Эстафета» - это специальный тест, учитывающий свойства внимания: концентрацию, переключение и устойчивость, что говорит об эффективном применении нашей методики в практике (тест «эстафета» максимально приближен к соревновательным условиям). Также значительно увеличились показатели двух других тестов. Наибольший прирост 28,4% наблюдается в тесте «10 выстрелов стоя на скорость». Это говорит об улучшении концентрации внимания у испытуемых биатлонистов из экспериментальной группы, так как при стрельбе на скорость важно сосредоточить внимание на основных элементах техники совершения выстрела и не отвлекаться на внешние факторы.

Таблица 3

Сравнение показателей стрелковой подготовленности до и после эксперимента и прироста показателей контрольной и экспериментальной групп биатлонистов

Тесты	До		После		Прирост	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ/КГ	ЭГ/КГ
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$		
количество попаданий					Ед.	%
Эстафета 50 выстрелов	$32,4 \pm 1,9$	$32,8 \pm 1,7$	$38,7 \pm 1,1$	$33,6 \pm 1,4$	6,3/0,8	16,3/2,4
10 выстрелов стоя	$5,7 \pm 0,5$	$5,9 \pm 0,6$	$7,7 \pm 0,4$	$6,0 \pm 0,5$	2,0/0,1	26,0/1,7
10 выстрелов стоя на скорость	$5,3 \pm 0,4$	$5,1 \pm 0,5$	$7,4 \pm 0,3$	$5,6 \pm 0,4$	2,1/0,5	28,4/9,0

Для более наглядного представления, полученные результаты отображены на рисунках 1, 2, 3.

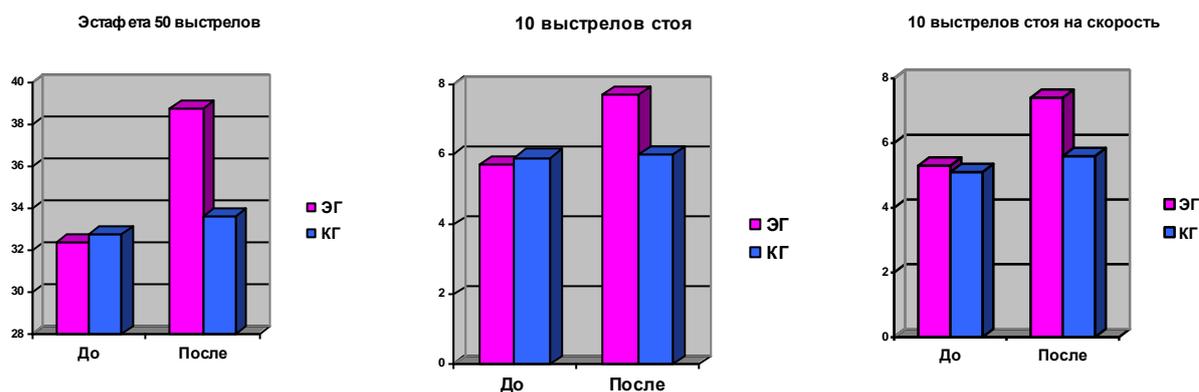


Рисунок 1 - Сдвиги показателей теста «Эстафета» контрольной и экспериментальной групп биатлонистов

Рисунок 2 - Сдвиги показателей теста «10 выстрелов стоя» контрольной и экспериментальной групп биатлонистов

Рисунок 3 - Сдвиги показателей теста «10 выстрелов стоя на скорость» контрольной и экспериментальной групп биатлонистов

Как видно из рисунков 1, 2, 3 в экспериментальной группе биатлонистов произошли более существенные сдвиги во всех тестах по сравнению с контрольной группой после эксперимента.

Выводы. Таким образом, по результатам эксперимента, можно сделать вывод, что эффективность методики совершенствования стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов с учетом свойств внимания подтвердилась положительным приростом показателей экспериментальной группы. Наблюдается значительный прирост показателей стрелковой подготовленности у экспериментальной группы биатлонистов по отношению к контрольной после эксперимента.