

Mistakes in the shooting training by adolescent biathletes

Грешки в стрелковата подготовка при подрастващи биатлонисти

Valentin Ya. Vukov

Faculty of Public Health, Health Care and Tourism, National sports academy "Vassil Levski",
Sofia, BULGARIA

Received on 18 October, 2022.

Accepted on 06 December, 2022.

Published on 30 December, 2022.

Abstract

In this article we are going to find out the major mistakes in the shooting technique of young biathletes, and the possibilities consequences of them. The purpose of our development is the determination of the main mistakes in the shooting technique and analysis of their possible consequences. The main tasks of the research are: to study the theoretical and methodological literature on the research problem; pedagogical observation, to check the opinion of coaches regarding the basic shooting mistakes in biathlon. The following research methods were used to establish the results: bibliographic analysis of the specialized literature on the problem, pedagogical observation, conversation with biathlon coaches. In this list, the mistakes and their consequences appear incomplete. In Table 1., only the main ones are presented and most common mistakes allowed in the implementation of shooting in adolescent biathletes. It is observed in adolescence poor absorption of the technical elements of shooting. The given table can be used by coaches and athletes to define of shooting in teenage biathletes.

Keywords: biathlon, shooting technique, basic mistakes, consequences

Постановка на проблема

В тренировъчния процес е невъзможно да се избегнат грешки при заучаването на основните технически елементи при стрелбата, от които зависи в голяма степен крайният резултат в биатлона.

Съвременните тенденции в развитието на биатлона се характеризират с повишаване скоростта на придвижване по дистанцията, повишаване точността на стрелбата и съкращаване на времето за нейното изпълнение [3, 2]. Поради това е необходимо да се намерят нови резерви в повишаване нивото в техниката на стрелба, респективно това ще доведе до подобряване на резултатите в състезанията при младите биатлонисти.

По-нататъшното усъвършенстване и научна аргументация в стрелковата подготовка на подрастващите биатлонисти ще позволи по-добре да се използват наличните скрити резерви в правилното усвояване на стрелковата техника.

Търсенето на нови рационални форми на обучение и подготовка на младите биатлонисти могат да бъдат насочени към ефективно използване на някои специфични средства в стрелковата подготовка. Поради тази причина особено важен проблем е изучаването техниката на стрелба при подрастващите биатлонисти. Затова най-голямо внимание на всички етапи на дългосрочно обучение изисква обучението по стрелба [5].

За постигането на висок спортен резултат състезателят по биатлон трябва да притежава ясно изразени тактически умения, функционални и психически предпоставки [6].

В качеството на изходна гледна точка за корекцията на грешките може да се вземе обобщената концепция на действията [7].

Според Клечоров „...тренировъчния процес в биатлона, по конкретно при стрелбата, целенасочено ориентиран към откриване на основните грешки при стрелбата вследствие на неправилно прицелване, би бил значително по-ефективен при условие, че същият се реализира на базата на ясно очертана, ефективна програма за корекция на грешките...” [4].

Проблема при коригирането на основните грешки в техниката на стрелба при младите биатлонисти с използване на средствата на специалната стрелкова тренировка и разработването на методика за отстраняване на техническите грешки в стрелбата на съвременен етап се явява доста актуален.

Целта на нашата разработка е определянето на основните грешки в техниката на стрелба и анализ на възможните последствия от тях.

Задачи:

1. Да се изучи теоретичната и методичната литература по проблема на изследването.
2. Педагогическо наблюдение.
3. Да се провери мнението на треньори по отношение на допусканите основни грешки при стрелбата в биатлона.

Методи и организация на изследването

С оглед на целта и поставените задачи на изследването, използвахме следните *научноизследователски методи:*

- Библиографски анализ на специализираната литература по проблема.
- Педагогическо наблюдение.
- Беседа с треньори по биатлон.

В продължение на 2 месеца беше извършено педагогическо наблюдение при стрелковата подготовка на подрастващи биатлонисти в три спортни клуба по биатлон. Беше проведена беседа с треньори по биатлон с цел определяне на основните грешки в техниката на стрелба при подрастващи биатлонисти и възможност за тяхното отстраняване.

Резултати и анализ

След анализа и обобщението на събраният материал беше изработена специална таблица 1, в която са представени резултатите от извършената работа.

Таблица 1. Основни грешки в техниката на стрелба и последствията от нея.

Грешки	Последствия
Изкривен гръбначен стълб при положението на стрелба.	Проявление на мускулно напрежение – пропуски в хоризонтално направление.
Променящо се постоянно положение на стрелба.	Значително „разсейване” на попаденията; редуване на добри и лоши изстрели.
Отклонение на оръжието от линията на прицелване в най-различни направления.	Не точна стрелба; Изместване на попаденията.

Неправилна разположение на поддържащата лява ръка: -ъгъла на лявата ръка е твърде затворен; -ъгъла на лявата ръка е твърде отворен;	Поява на мускулно напрежение, неправилно положение на главата, което води до голямо разсейване на попаденията; -изместване на СТП нагоре; -изместване на СТП надолу;
При прицелването поддържащата ръка не е в границата на нормата: линията на прицелване се намира много вдясно; лявата ръка твърде вляво;	Дясната ръка е твърде натоварена за поддържане на равновесието, което води до нестабилно положение за стрелба и обработка на спусъка.
Поддържащият ремък на лявата ръка не е достатъчно натегнат, при което оръжието не стои на ремъците, а се поддържа с пръстите на ръката.	Води до нестабилно положение, което от своя страна води до голямо мускулно напрежение в удържането на правилното положение.
Грешно разположение на дясната ръка. Стои твърде високо разположена плътно под оръжието; ръката е твърде далеч разположена и десният лакът се приплъзва по време на стрелба.	Напрежение в дясното рамо, ограничение в пръста при спускането; неконтролирано възпроизвеждане на изстрел.
Положението на очите е твърде близо или твърде далече разположено от прицелното приспособление.	Неблагоприятно влияние при прицелването; липса на контрол при просвета на мушката с мишената, вследствие, на което се получава голямо „разсейване” на попаденията.
Неправилна обработка на спусъка; внезапно грубо натискане или твърде слаб натиск при фиксиране на мишената;	Изместване СТП долу вдясно; пропускане момента за начало и край при обработката на спусъка и при фиксиране на мишената.
Не извършване на корекция при различни неблагоприятни метеорологични условия – вятър, слънце, снеговалеж.	Изместване на СТП в различни направления и голямо разсейване на изстрелите; неконтролиране на спускането.
Значителни отклонения при изградените навици, придобити по време на тренировъчния процес, както в скоростта на провеждането на стрелбата, така и в точността; Грешки в последователността на действията при провеждането на стрелбата;	Увеличаване на времето за стрелба; отклонение при придобитите навици по отношение на сила-време и при спускането. Възпроизвеждане на неконтролирани изстрели.

Списъкът в тази таблица за определяне на грешките и последствията от тях се явява непълен. Представени са само основните и най-разпространени грешки допускани при изпълнението на стрелбата при подрастващите биатлонисти.

Изводи

В процеса на изследването се установи че:

1. Младите биатлонисти са склонни да допускат индивидуални грешки присъщи само на тях.
2. В подрастващата възраст се наблюдава слабо усвояване на техническите елементи на стрелба.
3. От знанието за последствията от грешките може да се предположи, какви грешки допускат младите биатлонисти.

Препоръки

Дадената таблица може да бъде използвана от треньорските кадри в спортните клубове по биатлон за определяне на грешките, които се допускат в стрелковата тренировка.

References:

1. **Astafyev N. E., Bezmelanitsyn N. G.** (1994). *Prichiny oshibok yunyh biatlonistov v strelybe iz polozhenia lezha po misheniam, raspolozhennym v gorizontalnyy ryad, Aktualnyye voprosy lyzhnogo sporta: Sb. nauch. tr.– Omsk, S. 4–8.* // Астафьев Н. Э., Безмельницын Н. Г. (1994). *Причины ошибок юных биатлонистов в стрельбе из положения лежа по мишеням, расположенным в горизонтальный ряд, Актуальные вопросы лыжного спорта: Сб. науч. тр.– Омск, с. 4–8.*
2. **Farbey, V. V.** (2000). *Strelkovaya podgotovka biatlonistok 16–18 let v sorevnovatelynom periode: Uch. posob. Ch. 2, Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena, s. 127.* // Фарбей, В. В. (2000). *Стрелковая подготовка биатлонисток 16–18 лет в соревновательном периоде: Уч. пособ. Ч. 2, Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, с. 127.*
3. **Kinly, V. A.** (1987). *Biatlon, Zdorov'ya, Kiev, s. 215.* // Кинль, В. А. (1987). *Биатлон, Здоров'я, Киев, с. 215.*
4. **Klechorov, M.** (2022). *Osnovni greshki pri strelbata v biatlona vsledstvie na nepravilno pritselване. Sport i nauka, Broj 1, 2 / 2022 s. 31-39.* // Клечоров, М. (2022). *Основни грешки при стрелбата в биатлона вследствие на неправилно прицелване. Спорт и наука, Брой 1, 2 / 2022 с. 31-39.*
5. **Novikov, L. V.** (1992). *Osnovnyye polozhenia metodiki trenirovki lyzhnikov-gonshtikov na etape nachalnoy spetsializatsii v biatlone: Metod. rek.– Omsk: OGIFK, s. 24.* // Новиков, Л. В. (1992). *Основные положения методики тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации в биатлоне: Метод. рек.– Омск: ОГИФК, с. 24.*
6. **Palakarski, G. I.** (2016). *Biatlon, Strelkova podgotovka – monografia, NSA PRES, Sofia, s. 122.* // Палакарски, Г. И. (2016). *Биатлон, Стрелкова подготовка – монография, НСА ПРЕС, София, с. 122.*
7. **Rubinstein, S. L.** (1968). *Grundlagen der allgemeinen Psychologie, Volk und Wissen, Berlin.*

Corresponding author:

Valentin Ya. Vukov, e-mail: valentinvukov27@abv.bg

<http://journal.pesk.eu/content/vol5/iss4-art5.pdf>