

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ**

Магистрант Галай Н. К.

Белорусский национальный технический университет

Специфика биатлона как вида спорта заключается в том, что помимо успешного прохождения дистанции в лыжных гонках также необходимо вести стрельбу в сложных и часто изменяющихся условиях, сопровождающихся значительным физическим и психическим утомлением. Результат выступлений в биатлоне зависит от готовности спортсмена переключаться со сложнокоординационной на циклический вид деятельности, а также от способности управлять своим нервно-психическим напряжением, прежде всего на огневых рубежах.

Важным аспектом в успешном выступлении на соревнованиях международного уровня по биатлону является точная и быстрая стрельба на огневом рубеже. Проводить экспертную оценку стрелковой подготовленности возможно с помощью различных технических средств:

- компьютерный тренажёр «Скэтт-биатлон»;
- аппаратно-программный комплекс «Qualisys», Qualisys AB;
- система «Grip», Tekscan;
- стабиланализатор «Стабилан – 01-2».

Так как современные достижения в области сенсорных и информационных технологий позволяют записывать параметры кинематики и динамики не только в лабораторных условиях, но и в режиме реального времени на огневых рубежах, в результате позволяя получить более подробную информацию о детерминантах успешных выступлений. Для формирования наиболее полного представления об уровне стрелковой подготовленности биатлонистов в состоянии динамического покоя и при переходе от циклической к сложнокоординационной деятельности, необходимо: оценивать качество функции равновесия; оценивать точность стрельбы; оценивать устойчивость системы «стрелок-оружие» (длину траектории прицеливания); оценивать динамику прикладываемых на спусковой курок усилий; и др. Для этого, на примере выше перечисленных средств, применяют следующие методики тестирования:

- методика обучения прицеливанию с выносом на ветер;
- метод оптического захвата движений (оценка показателей, характеризующих контроль оружия спортсменом);
- метод компьютерной тензодинамографии (оценка индивидуальной динамики прикладываемых на спусковой курок усилий);
- метод компьютерной стабилometrics (оценка постурального баланса).