

УДК 796.922.093.642
ББК 75.719.5
3-91

Рекомендовано Ученым советом Государственного
научно-исследовательского института физической культуры и спорта Украины,
протокол № 4 от 16 мая 2012 г.

Рецензенты

Астафьев Н.В., доктор педагогических наук, профессор, начальник кафедры огневой, физической, тактико-специальной подготовки и оперативного планирования Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России (ФГКОУ ДПО ТИПК МВД России)

Дрюков В.А., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, директор Государственного научно-исследовательского института физической культуры и спорта

Мулик В.В., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Заведующий кафедры Зимних видов спорта, велоспорту и туризма Харьковской государственной академии физической культуры и спорта

Зубрилов Р. А.

3-91 Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : [монография] / Р. А. Зубрилов. – 2-е издание, дополненное и переработанное. – М. : Советский спорт, 2013. – 352 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0693-6

Данная монография является научно-методическим пособием по обучению производству серии успешных, то есть «метких» выстрелов в биатлоне и технике преодоления огневого рубежа. Книга построена по схеме: «Событие» (имеется в виду, какой-нибудь технический элемент, двигательное действие или внешняя ситуация, связанная со стрельбой) – «Возможные ошибки» (появившиеся вследствие неправильного исполнения этого действия или оценки ситуации) – «Методы обучения или исправления» (упражнения, методы, методические приемы и средства воздействия). Все рассматриваемые в книге вопросы опираются на последние теоретические разработки и практические наработки специалистов из разных стран и многолетний практический опыт работы автора в национальных сборных командах по биатлону.

Для специалистов по биатлону, начинающих тренеров и спортсменов, хотя не оставят равнодушными и просто любителей биатлона. Автор надеется, что отдельные вопросы и нюансы будут новы и интересны даже для опытных тренеров этого увлекательного вида спорта.

УДК 796.922.093.642
ББК 75.719.5

СПИСОК ИСПОЛЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ И СОКРАЩЕНИЙ

А

Аккомодация, 116
Аксиальная плоскость, 32
Апноэ, 142
Астигматизм, 127

Б

«Белый лист» (стрельба), 256
Биатлон, 14
Биноклярное прицеливание, 120
Биозвено, 32
Биокинематическая пара, 32
Биокинематическая цепь, 32
Биомеханическая система, 32
Близорукость, 127
Боковой наклон оружия, 47
«Боязнь выстрела», 273
Брюшное дыхание, 141

В

Вайнштейн Л.М., 151
Вариативный навык, 227
Ведущий (доминирующий) глаз, 120
Вертикальная плоскость, 32
Вестибулярный аппарат, 43
Ветровой флажок, 195
Возбуждение (процесс ЦНС), 216
Воздушное (зрительное) кольцо, 118
Вращение, 33
«Вынос» точки прицеливания, 309

Г

ГДР – германская демократическая республика, 325
Глазные мышцы, 116
Глубина зрения, 124
Глубинная ось, 32
Гомеостаз, 282
«Грубая» изготовка, 44
Грудное дыхание, 141

Д

Дальнозоркость, 127
Демпфирующая шайба, 304
Диафрагма, 141
Диафрагмальное дыхание, 141
Дидион (правило), 203
Динамический стереотип, 219
Дистальная часть тела, 32
Доминирующий (ведущий) глаз, 120
Достоверность различия, 159
Драчев Владимир, 314
Дыхание, 141
Дыхательная пауза, 142
Дыхательный цикл, 142

З

«Завал» оружия, 47
«Закручивание» туловища, 93
Зрительное (воздушное) кольцо, 118

И

«Игра» мушкой, 118
Идеомоторные процессы, 306
Изгибы в спине (стойка), 93
Изготовка, 34
Информативность теста, 330
И.п. – исходное положение, 264
Иррадиация (световая), 127
Иррадиация (явление ЦНС), 225

К

КГИФК – Киевский государственный институт физической культуры, 273
Комплексная тренировка (биатлониста), 313
Концентрация внимания, 170
Корональная плоскость, 32
Кости человека (крупные), 28
КТГ – коэффициент технической готовности, 340
Куракин А.Н., 3
«Кучная» стрельба, 19

Л

Линия бросания, 45
Линия возвышения, 45
Локтевик (нарукавник), 35

М

Магазин, 80
Масса тела, 39
«Международная» изготовка, 34
Метаболизм, 141
Метеорологические факторы, 193
«Меткая» стрельба, 19
Методы обучения, 217
Мираж, 204
Мишень № 7, 119
Монокулярное прицеливание, 120
Монохроматический свет, 126
МСБ – Международный союз биатлонистов, 11
Мысленные упражнения, 306
Мышечная модель выстрела, 169
Мышцы (крупные) человека, 29

Н

Навык, 214
Надежность теста, 330
Надежный выстрел, 167
Направления ветра, 195
Нарукавник, 35
«Неровная» мушка, 118
«Нулевая» установка прицела, 315

О

Обойма, 80
«Общепринятая международная» изготовка, 34
Огневой рубеж, 21
Ограниченно-устойчивое равновесие, 38
ОМЦ – овално-менструальный цикл, 162
Оптическая острота глаза (зрения), 121
Осечка, 298
Отведение, 32
Отдача оружия, 45
ОЦМ – общий центр массы, 40
ОЦМТ – общий центр массы тела, 40
ОЦП – общий цент попаданий, 37
ОЦТ – общий цент тяжести, 39

П

Параллельное смещение оружия, 118

Передне-задняя ось, 32
Периоды преодоления огневого рубежа, 23
Плечо силы тяжести винтовки, 92
Площадь опоры, 38
Полное дыхание, 141
Положение для стрельбы, 34
Поперечная (фронтальная) ось, 32
Постулаты изготовки, 37
Потапов А.А., 55
Приведение, 32
Прикладка, 34
Принципы изготовки, 37
Принципы обучения, 214
Пристрелка оружия, 313
Прицеливание, 114
Прицельные приспособления, 114
«Прихват» гильзы, 299
«Прихват» патрона, 301
Продольная ось, 32
Пронация, 32
Проксимальная часть тела, 32
«Процент» попаданий, 338
Преодоление огневого рубежа, 21
Преодоление стрельбища, 24

Р

Равновесие (понятие), 38
Разгибание, 32
Разрешающая способность глаза, 121
Ремень поддержки, 35
Рефлекс, 217
Рефлекторное действие, 217
Ритм стрельбы, 182
Ромберг (тест), 159

С

Сагиттальная ось, 32
Сагиттальная плоскость, 32
Сбалансированная винтовка, 101
СБР – союз биатлонистов России, 3
«Сваливание» оружия, 47
Световая адаптация, 125
Сгибание, 32
Сеченов И.М., 165
Система тел, 38
«Скандинавская» изготовка, 35
Скорострельность, 318
Смешанное дыхание, 141
Спуск (оружейный термин), 146

Спуск «с протяжкой», 147
СССР – союз советских
социалистических республик, 159
Статика, 38
Стабильность теста, 330
СТП – средняя точка попадания, 20
Стрелковая «школа», 16
Стрелковые коридоры, 21
Стрелковый ремень, 35
Супинация, 32
«Сухой» спуск, 146
Схема поражения установок, 183

Т

Темновая адаптация, 125
Темп стрельбы, 183
Тест (понятие), 330
Тест Ромберга, 159
Торможение (процесс ЦНС), 216
Трансверсальная плоскость, 32

У

Угловое смещение оружия, 118
Угол вылета, 45
Умение, 216
Усеченная мишень, 256
Устойчивость оружия, 160

Ф

Фаза, 27
Фазовый анализ, 27
«Фотография» выстрела, 174
ФР – функция равновесия, 159
Фронтальная (поперечная) ось, 32
Фронтальная плоскость, 32

Х

Хроматическая аберрация, 126

Ц

Целевая ошибка, 118
ЦМ – центр массы, 40
ЦМБЦ – центр массы
биокинематической цепи, 40
ЦНС – центральная нервная система, 216

Ч

ЧСС – частота сердечных сокращений, 21

Ш

Шнейлерный спуск, 152
Штуцер, 16

Э

Эквивалентность теста, 330
Экстракция патрона, 300
Элевация, 32
«Эстонская» изготовка, 35

В

Bjørndalen Ole Einar, 36

С

Cooper Jeff (Джеф Купер), 132

Д

DDR – Deutsche Demokratische Republik
(германская демократическая республика), 325

F

FIŘTÍK Václav – вице президент IBU
по развитию, 3

I

IBU – International Biathlon Union, 11

J

Jeff Cooper (Джеф Купер), 132

O

Ole Einar Bjørndalen, 36

S

«Scatt» (параметры траекторий по книге), 166
Sven Fischer, 157

V

Václav FIŘTÍK – вице президент IBU
по развитию, 3

W

William C. Pullum, 11