

закл. фіз. виховання і спорту] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1, гл. 9. С. 175–295.

3. Вдосконалення координаційних якостей : метод. вказівки для студ. відділень спорт. вдосконалення та спец. „Фіз. реабілітація” / [уклад. : Линець М. М., Свіргунець Є. М.]. Хмельницький : [РВВ ХНУ], 2007. 32 с.

4. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 230 с.

5. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. К.: Освіта України, 2014. 420 с.

Артур Ярмошук,

здобувач першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Неля Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

У сучасному біатлоні спостерігається підвищення інтенсивності навантаження під час змагальної діяльності. Це проявляється в наступному: у підвищенні швидкості пересування по дистанції гонки за рахунок появи у програмі змагань спринтерських дисциплін; у підвищенні скорострільності спортсменів.

В даний час значно збільшилася кількість стартів у офіційних змаганнях. Це сприяло, у свою чергу, збільшенню тривалості змагального періоду у кваліфікованих біатлоністів. Підвищилася конкуренція між спортсменами та командами у ході проведення великих змагань. Включення до програми змагальних гонок пасьюта та масстарту зі стрільбою на 4 вогневих рубіжах

вимагають від біатлоністів покращення якості гоночної та стрілецької підготовленості [2].

Все сказане вище вимагає вдосконалення якості підготовки юних біатлоністів. Одним із шляхів підвищення якості підготовки юних біатлоністів є включення в тренувальний процес сполученого тренування, що формує навички влучної стрільби та гоночної витривалості одночасно.

Практика показує, що для досягнення високого рівня спортивної майстерності спортсмену необхідно добиватися комплексного прояву окремих здібностей у стрілецькій та гоночній підготовці [4].

Слід зазначити, що у юному віці спортсмени не можуть підтримувати високу швидкість змагання і високу скорострільність протягом подолання всієї дистанції перегонів. Проте, тренувальний процес повинен містити вправи, що моделюють напруженість та інтенсивність змагальної діяльності. Такий підхід до тренувального процесу сприятиме безболісному переходу до категорії дорослих спортсменів [1; 3].

Моделювання змагальної практики у тренувальному процесі юних біатлоністів має здійснюватися насамперед щодо його змісту та структури.

У рамках модельно-цільового підходу до тренувального процесу молодих біатлоністів слід враховувати особливості енергетичного механізму забезпечення м'язової діяльності кожного спортсмена. Планування тренувального навантаження також має здійснюватися індивідуально. При цьому може бути використана класифікація навантажень зон інтенсивності [2].

У ході тренувального процесу молодих біатлоністів слід розвивати аеробний та анаеробний механізми енергозабезпечення м'язової діяльності, і навіть їх рухливість. Анаеробний механізм енергозабезпечення м'язової діяльності необхідне юним біатлоністам для подолання підйомів, а також для здійснення обгонів, спуртів на окремих ділянках гоночної траси. Аеробний

механізм енергозабезпечення м'язової діяльності необхідне юним біатлоністам для подолання рівнинних ділянок траси та спусків [3].

Необхідна також висока концентрація уваги під час стрільби, а для забезпечення влучного пострілу потрібне швидке відновлення дихання та пульсу після інтенсивної м'язової діяльності при підході до вогневого рубіжу [4].

Стрілецька та гоночна підготовки пред'являють свої вимоги до прояву майстерності, а також до швидкості подолання дистанції, влучної стрільби та їх поєднань. Встановлено, що швидкість подолання дистанції біатлоністами забезпечується потужністю та ємністю енергоутворювальних систем їхнього організму.

Так, на змаганнях висококваліфікованих біатлоністів у ході бігу по дистанції відзначається ЧСС понад 180 уд./хв. Це свідчить про високоінтенсивну роботу біатлоністів у ході гонки.

У результаті проведених досліджень встановлено, що з 21% досліджуваних характерний переважно аеробно-гликолитический тип енергозабезпечення; 43% склала група спортсменів з аеробно-анаеробним оптимальним, 32% – анаеробно-аеробний високий та 4% – анаеробний максимальний рівень анаеробного енергозабезпечення м'язової діяльності [1].

У ході аналізу літератури та практики тренування юних біатлоністів встановлено, що періодизація їхнього тренувального процесу будується на основі загальних закономірностей побудови тренувального процесу та становлення спортивної майстерності [2].

Як макроцикл виступає річна періодизація. Структура річної періодизації в біатлоні включає три періоди: підготовчий (літньо-осінній), змагальний (зимово-весняний) і перехідний (відновний).

Основний зміст змагального періоду (грудень–березень) є участь у

змаганнях. Головним завданням цього періоду є збереження та покращення рівня тренуваності протягом змагального сезону. Для цього від спортсменів потрібно функціональна мобілізація організму на адаптацію до змагального навантаження. Після змагального періоду настає перехідний період (квітень), метою якого є відновлення організму після навантаження, отриманого під час змагань та підготувати організм спортсменів до чергового підготовчого періоду на новому якісному рівні [1; 2].

Рівень спортивних досягнень молодих біатлоністів визначає зміст чергового попереднього періоду тренування. У ході чергового підготовчого періоду тренування закладається фундамент для зростання спортивної майстерності юних біатлоністів, у цей період розвиваються функціональні системи їхнього організму, удосконалюються навички влучної стрільби. Підготовчий період тренування юних біатлоністів має три етапи.

На першому етапі підготовчого періоду тренування весняно-літньому (травень – по 15 липня) проводиться загальна фізична підготовка. Основним завданням першого етапу є створення бази для зростання спортивної майстерності, пристосування організму біатлоністів до підвищення фізичних навантажень та ефективної адаптації до них. На цьому етапі необхідний розвиток аеробних можливостей організму біатлоністів. У ході цього етапу слід удосконалювати основні функції серцево-судинної та дихальної систем. Для цього повинні застосовуватися спеціальні вправи, необхідні для розвитку у юних біатлоністів швидкісної, гоночної та силової витривалості, а також спеціальні вправи для формування навичок влучної стрільби [2].

На другому етапі підготовчого періоду тренування (літньо-осінньому) (з 15 липня до 1 жовтня) проводиться переважно спеціальна фізична підготовка. У результаті цього етапу підвищується частка навантажень змішаного аеробно-анаеробного режиму енергозабезпечення м'язової діяльності молодих

біатлоністів. Застосовуються вправи у вигляді швидкісного бігу та імітації з палками в широкому діапазоні варіювання швидкостей, з використанням різного рельєфу місцевості. На цьому етапі підвищується частка виконання інтенсивних вправ у ході кожного тренування. Це сприяє мобілізації функціональних резервів організму у юних біатлоністів. Підвищення частки виконання інтенсивних вправ здійснюється на тлі високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості молодих біатлоністів. У тренувальному процесі застосовуються вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, задіяних у ході гонки та стрільби [2; 3; 5].

На третьому етапі підготовчого періоду тренування (осінньо-зимовому) (з 1 жовтня до 15 грудня) проводиться переважно підготовка, що підводить юних біатлоністів до змагань. На цьому етапі вирішуються завдання щодо вдосконалення техніки стрільби та пересування трасою за допомогою ковзанярського ходу. У результаті тренувального процесу відбувається функціональна мобілізація організму спортсменів на граничні навантаження.

Успішне проведення навчально-тренувального процесу залежить від співвідношення засобів та методів підготовки, спрямованої на формування навичок влучної стрільби та гоночної витривалості [5].

При цьому повинні враховуватись індивідуальні особливості та підготовленість юних біатлоністів у гонці на лижах та стрільбі.

На всіх етапах підготовчого періоду підготовки біатлоністів необхідно визначити раціональне співвідношення обсягу засобів, спрямованих на розвиток компонентів спеціальної гоночної витривалості і швидкої стрільби. Гоночна витривалість має розвиватися не на шкоду показникам у стрільбі. Це сприяє стабілізації навички скорострільності та точності стрільби на вогневому рубіжі, а також удосконалення гоночної підготовленості біатлоністів. В ході підготовчого періоду велика увага повинна приділятися формування навичок

влучної стрільби, без зниження показників гоночної витривалості у молодих біатлоністів. Для ефективного вирішення цих завдань має проводитися комплексна підготовка молодих біатлоністів [2].

Про важливість комплексної підготовки молодих біатлоністів засвідчують результати їх виступів на змаганнях. Скорочення тренувального часу на розвиток гоночної витривалості за рахунок збільшення часу тренувань на стрільбу призводить до зниження показників у бігу на лижах. І навпаки – зменшення часу тренувань на стрільбу призводить до зниження показників у влучності.

Таким чином, ми дійшли висновків, що циклічні засоби тренування та стрілецька підготовка займають основне місце у системі тренування юних біатлоністів. У зв'язку з цим слід звернути особливу увагу на поєднання засобів циклічного навантаження за зонами інтенсивності та вправ, спрямованих на формування навичок влучної стрільби під час підготовки юних біатлоністів. Причому комплексне тренування юних біатлоністів має бути присутнім на всіх етапах їх підготовки до змагань, а також протягом усього змагального періоду.

Список використаної літератури

1. Бурла А. О., Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2015. 183 с.
2. Бурла А. О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2011. № 1. С. 31–33.
3. Бурла А.О. Фізична працездатність юних біатлоністів на різних етапах багаторічної підготовки / Вісник Запорізького національного університету №1 (10). Запоріжжя, 2013. С. 167–170.
4. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. Минск: «Полирек», 2007. 104 с.
5. Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. К., 2010. 296 с.