

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

# МЕТОДИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТОК

Скворцова П. О., магістр  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Сучасний етап підготовки біатлоністок характеризується пошуком нових шляхів і невикористаних резервів навчально-тренувального процесу. Дослідники відмічають, що підвищення якості підготовки спортсменів може бути досягнуте за рахунок виявлення і застосування на тренувальних заняттях спеціальних вправ, які за своїми параметрами відповідають структурі змагальної вправи [1]. У той же час, аналіз спеціальної літератури показав недостатню розробленість рекомендацій з відбору і застосуванню таких вправ у спортивному тренуванні біатлоністок.

Ефективність силової підготовки спортсменів багато в чому залежить від технічної оснащеності тренувального процесу. Протягом останніх років у системі силової підготовки біатлоністів широко використовується ряд методичних підходів, заснованих на традиційних вправах з обтяженням власної маси тіла (присідання, підтягування на поперечині), вправ із зовнішнім обтяженням (гантелі, штанги, набивні м'ячі), вправ з опором пружних предметів (гумові амортизатори), так і вправ на різноманітних спеціальних тренажерних пристроях. Ефективність окремого тренувального засобу визначається за його відповідністю структурі рухів під час пересування на лижах, характером прояву нервово-м'язових зусиль і впливом даного засобу на функціональну систему організму спортсмена.

Таким чином, дуже важливо, щоб силові вправи за своїми характеристиками, відповідали рухам, які виконуються біатлоністами під час змагань. Вправи повинні вибірково впливати на опорні м'язи та м'язові групи, які беруть участь у

виконанні лижних рухів. У даний час у тренажерних пристроях, що застосовуються в біатлоні, є певні недоліки. Так у одних випадках максимум зусиль проявляється на початку руху (блочні тренажери), коли долається інерція спокою або змінюється напрям руху, в інших – у кінці руху (пружини, амортизатори). І те, й інше негативно впливає на техніку роботи рук спортсмена. Очевидно, найбільш ефективними слід уважати такі тренажерні пристрої, під час роботи яких зусилля спочатку підвищуються, а потім – знижуються, відповідно поштовху лижними палицями. Заняття з використанням тренажерів, вправ з опором і обтяженням дуже зручно проводити за методом колового тренування. Вправи виконуються серіями з відпочинком 5–6 хв, за регламентованим часом виконання із заданою частотою рухів. Комплекс складається з 8–10 вправ. Час виконання на кожную вправу в липні складає – 40 с, час на відпочинок – 20 с, усього на комплекс – 8–10 хв та виконується 2–3 рази. У серпні – збільшення часу на виконання кожної вправи на 5–7 с. У вересні вправи виконуються – 60 с, а відпочинок і перехід – 20 с, тобто на комплекс витрачається 10–13 хв і виконується 2–3 рази.

Такий порядок побудови тренувальних занять дає можливість значно інтенсифікувати розвиток швидкісно-силових якостей біатлоністок на певному етапі підготовки.

### **Література:**

1. Левин С. В. Гоночная подготовка биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Левин. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
2. Ратов А. М. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків / А. М. Ратов. – Суми : РВВ СумДПУ, 2000. – 30 с.