

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

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Бойко В. Н., ст. преп.  
*Сумский государственный университет*  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

В биатлоне определяющими факторами соревновательной деятельности являются скорость прохождения дистанции, время подготовки и ведения стрельбы, точность стрельбы [1]. Тренировочный процесс биатлонистов, обучающихся в высших учебных заведениях, имеет свои специфические особенности, влияющие на достижение высоких спортивных результатов. Это значительная психическая нагрузка, возрастные особенности занимающихся, дефицит времени.

Сегодня достигнуть больших успехов в спорте можно только за счет интенсификации учебно-тренировочного процесса. Эффективность этого пути в современных условиях подтверждают до 80% опрошенных преподавателей-тренеров, занимающихся спортивным совершенствованием студентов.

Сам процесс интенсификации спортивной подготовки предусматривает, четыре этапа:

- отбор;
- мотивацию и мобилизацию;
- формирование программы подготовки;
- деятельностьную реализацию программы [2].

Наряду с этим, форсирование нагрузки для студентов первого и второго курсов не всегда оправдано. Надо учитывать возрастные особенности юношей и девушек 17–18 лет: психика и организм их еще очень подвижны и чрезмерные нагрузки могут отрицательно сказываться на росте их спортивного мастерства. На этих курсах влияние физической нагрузки на организм следует ограничивать, уменьшив количество соревнований, напряженных тренировок и снизив нагрузку в период сессии на 50–70%.

Для спортсменов вуза целесообразно составлять перспективные (многолетние) планы, ставя при этом реальные цели и задачи. Решение таких задач должно быть рассчитано по этапам, исходя из возможностей спортсмена и конкретных условий его деятельности. Планировать необходимо все главные разделы подготовки биатлонистов: физическую, стрелковую, психологическую, техническую и тактическую. Особое внимание, конечно, уделяется специальной физической и стрелковой подготовке, от которых в основном зависит рост достижений.

Очень важно, особенно в современных условиях развития рыночных отношений, когда выпускники вуза должны обладать высокой конкурентоспособностью, знать и уметь реализовывать на практике сочетание учебы с интенсивными занятиями спортом. Практика бесконечных академических отпусков уже давно себя изжила. Да и сегодняшние студенты неохотно прибегают к ней. Наш опыт и опрос студентов-спортсменов показывает следующую систему мероприятий, позволяющую решать такую проблему. Это, прежде всего, четкое планирование студентами учебно-тренировочного процесса, своего рабочего времени, составление индивидуальных планов обучения, продление сроков сдачи экзаменационных сессий.

### **Литература:**

1. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [монография] / Р. А. Зубрилов. – К. : СПД «Зубрілов», 2012. – 352 с.
2. Раевский Р. Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелаки // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студуденческой молодежи / под ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 87–92.