

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

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ**

Бурла А. О., викл.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Останнім часом у зв'язку з бурхливим розвитком і популярністю біатлону у країнах СНД і за їх межами значно підвищилась майстерність спортсменів.

В юнацькому віці, як правило, до секції біатлону приходять юні лижники, які отримали певні навички у лижних гонках. Однак питання індивідуалізації тренування спортсменів, раціональне планування та розподіл засобів підготовки у річному циклі вивчені ще недостатньо, а вирішення цієї проблеми відкриє нові резерви для покращання спортивних результатів юних біатлоністів.

Одним із таких резервів у біатлоні є визначення оптимального співвідношення засобів, спрямованих на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, а також удосконалення швидкісної і силової витривалості на етапах річного циклу.

Вибір раціонального співвідношення засобів та методів фізичної підготовки багато в чому визначає успішність роботи з юними спортсменами, проте досліджень, присвячених підготовці юних біатлоністів, недостатньо. Серед них можна відзначити праці В. Ф. Маматова (1980), І. Г. Гибадуллина (1991, 2006), А. Л. Кривенцова (1981), Г. Я. Шидловського (1987), Ю. С. Пядухова (1989), В. В. Мулика (1999, 2002), В. І. Чеботкевича (1997), А. І. Кудренко, А. О. Бурли (2008–2010).

У сучасній теорії та практиці біатлону проблема загальної і спеціальної фізичної підготовки на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю

процесу фізичної підготовки динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу. Саме вирішення цих проблем стало предметом наших досліджень.

На сьогодні найважливішим завданням для тренерів є пошук нових, найбільш ефективних засобів і методів спеціальної підготовки біатлоністів, а також їх розподіл у річному циклі підготовки. Саме швидкісно-силові і силові вправи завдяки своєму локальному впливу можуть посилити тренувальні навантаження, не перевантажуючи вегетативні системи організму.

Мета дослідження полягає в удосконаленні фізичної підготовки юних біатлоністів 13–16 років на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи фізичної підготовки юних біатлоністів у підготовчому та змагальному періодах річного циклу.

2. З'ясувати значущість факторів, що впливають на динаміку спеціальної підготовленості юних біатлоністів на етапі попереднього базової підготовки.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів загальної та і спеціальної підготовки юних біатлоністів 13–16 років на різних етапах попередньої базової підготовки.

Основним нашим завданням на першому етапі педагогічного експерименту було виявлення експериментальним шляхом найкращого співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення цього завдання. нами був організований та проведений перший етап основного педагогічного експерименту. Для комплектування дослідницьких груп нами були відібрані підлітки 13–14 років, які мали стаж занять біатлоном не менш ніж один рік. Юні біатлоністи були розділені за показниками антропометричних вимірів та проведеного тестування рівня фізичної підготовленості на дві рівноцінні групи:

контрольну та експериментальну.

Юні біатлоністи обох груп тренувалися в однакових умовах на спортивно-тренувальній базі «Динамо» (урочище «Токарі») за однаковою програмою для навчально-тренувальних груп ДЮСШ другого року навчання. Різниця полягає лише в різному розподілі засобів фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості підлітків наприкінці педагогічного експерименту (грудень)**

Показники	Група	n	X	S	m	V%	t	P
Біг на 30 м з ходу, с	експер.	12	4,30	0,09	0,03	2,1	-	<0,05
	контр.	12	4,60	0,18	0,05	3,9	5,14	
Біг на 1000 м, с	експер.	12	202,00	3,65	1,05	1,8	1,30	>0,05
	контр.	12	200,00	3,92	1,13	2,0		
Підтягування на поперечині, кількість разів	експер.	12	12,00	1,68	0,49	14,0	2,95	<0,05
	контр.	12	10,00	1,63	0,47	16,3		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	експер.	12	38,00	3,08	0,89	8,1	3,23	>0,05
	контр.	12	34,00	2,97	0,86	8,7		
Піднімання і опускання прямих ніг з вису, кількість разів	експер.	12	12,00	2,38	0,69	19,8	1,26	>0,05
	контр.	12	11,00	1,35	0,39	12,3		
Стрибок у довжину з місця, см	експер.	12	215,00	5,40	1,56	2,5	5,38	<0,05
	контр.	12	200,00	8,00	2,31	4,0		
Човниковий біг 4x9 м	експер.	12	10,50	0,77	0,22	7,3	-	<0,05
	контр.	12	11,12	0,60	0,17	5,4	2,23	
Біг на 3000 м (хв/с)	експер.	12	10,52	0,28	0,08	2,7	3,40	<0,05
	контр.	12	10,24	0,07	0,02	0,7		

На загальну фізичну підготовку у підготовчому періоді в експериментальній групі відводилося приблизно від 70 до 80% загального часу, на спеціальну і комплексну підготовку – від 20 до 30%. На загальну фізичну підготовку підлітків

контрольної групи відводилося від 20 до 30% загального часу.

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в експериментальній групі у перші два роки тренувань був розподілений так: на силову підготовку відводилося 50% загального часу, на швидкісну і швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної і спеціальної витривалості – 20%, на вдосконалення гнучкості та координаційних здібностей – 5%.

Час, відведений на загальну фізичну підготовку в контрольній групі у перші два роки тренувань був розподілений таким чином: на силову підготовку відводилося 20% загального часу, на швидкісну і швидкісно-силову підготовку – 25%, на розвиток загальної і спеціальної витривалості – 50%, на вдосконалення гнучкості та координаційних здібностей – 5%. Характеризуючи зміни показників рівня фізичної підготовленості підлітків на першому етапі педагогічного експерименту, необхідно зазначити, що більш значні зміни показників фізичної підготовленості юних біатлоністів контрольної групи порівняно з експериментальною групою відбулися у двох тестах з восьми: з бігу на 1000 і 3000 м. Але достовірні зміни між показниками на початку експерименту і наприкінці його відбулися лише у бігу на 3000 м ( $t=3,40$ ;  $P>0,05$ ).

Отже, можна зробити висновок, що застосування силових і швидкісно-силових вправ на етапі попередньої базової підготовки дозволяє юним спортсменам у значній мірі розвинути силу тих груп м'язів, на які у більшій мірі лягає навантаження під час бігу на лижоролерах і на лижах.

### **Література:**

1. Афанасьев В. Г. Основы функциональной подготовленности системы «Биатлон – биатлонист» / В. Г. Афанасьев. – Владимир, 2004. – 62 с.
2. Бурла А. О. Співвідношення засобів спеціальної підготовки в сучасному біатлоні / А. О. Бурла, А. І. Кудренко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 145–148.