

КОТЛЯР С. М., к.фіз.вих, доцент
ЛИФАРЬ В.В., магістрант

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ 14-15 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Анотація. **Мета:** удосконалення тренувального процесу юних біатлоністів 14 – 15 років в підготовчому періоді річного макроциклу. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати:** визначено, що у підготовчому періоді річного макроциклу тренування повинні носити системний характер більш уваги приділяти спочатку розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості та іншим якостям. **Висновки:** на основі проведеного дослідження пропонується при тренуванні юних біатлоністів в підготовчому періоді більше уваги приділяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: біатлон, підготовчий період, спеціальні фізичні якості, юні спортсмени.

Вступ. Біатлон є видом спорту із складнокоординаційною структурою рухів, що передбачає сполучення пересування на лижах і стрільби, виконання яких потребує прояву окремих рухових якостей. Тому дуже важливо визначити, яка рухова якість у більшій мірі впливає на техніку лижних ходів та стрільбу після навантаження. Це дасть змогу розробити сполучення застосування різних рухових якостей і удосконалення елементів техніки лижних ходів та стрільби [3, 4].

Високий рівень спортивних досягнень свідчить, що подальше просування до завоювання першості в тому чи іншому виді спорту лежить через докладно продуману, науково-обґрунтовану систему підготовки спортивного резерву [5].

Підготовчий період у біатлоні в кліматичних умовах України – найбільш тривалий етап річного циклу. Тренувальний процес у цей період, так само як і в змагальний, будується з урахуванням підготовки до головних стартів сезону [6].

Тому засоби тренування повинні підбиратися і використовуватися відповідно до завдань окремих етапів річного макроциклу. У той же час особливу увагу необхідно приділяти змаганням, що підводять підсумок підготовчого періоду, у зв'язку з чим повинні проводитися старту з використанням засобів тренування, найбільш відповідних структурі рухів і впливу на функціональну систему організму спортсмена, основному засобу тренування – пересування на лижах [6].

В той же час більшість робіт стосувалися тренувального процесу і змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів. Окрім цього, за останні роки зазнала великі зміни методика підготовки спортсменів в основу якої покладені

індивідуальні анатоμο-фізіологічні, біологічні і психологічні особливості організму [4].

До числа недостатньо розроблених проблем в біатлоні є методика індивідуалізації тренувального процесу юних спортсменів і, зокрема, такого основоположного компоненту цього процесу, як спеціальна фізична підготовка.

У зв'язку з цим значний інтерес представляє пошук шляхів вдосконалення підходів до індивідуалізації тренувального процесу юних біатлоністів в аспекті їх різнобічної фізичної підготовки.

Своєчасне визначення схильності юних спортсменів до того або іншого рухового режиму надає тренеріві більше часу і можливостей підготувати кваліфікованого спортсмена [1, 2].

Тому питання побудови тренувального процесу юних біатлоністів 14-15 років в підготовчому періоді річного макроциклу є актуальною.

Мета дослідження. Завдання дослідження. Мета дослідження – удосконалення тренувального процесу юних біатлоністів 14 – 15 років в підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, що стосується підготовки юних біатлоністів і лижників-гонщиків в підготовчому періоді річного макроциклу.

2. Розробити та експериментально обґрунтувати програму підготовки юних біатлоністів в підготовчому періоді річного макроциклу за індивідуально-руховими особливостями.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення і узагальнення практичного досвіду роботи тренерів; аналіз документів планування і обліку тренувального процесу; педагогічні спостереження; спеціальне педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У основу формування експериментальних груп нами був покладений принцип індивідуального нормування тренувального навантаження з урахуванням рухової схильності юних спортсменів. У зв'язку з чим, належало визначити показники розвитку фізичних якостей шляхом виконання тестових вправ. Передбачалося виконання тестових вправ різної рухової спрямованості, характеру залучення механізмів енергозабезпечення і тривалості дії на організм випробовуваного. Попередні дослідження стану юних спортсменів дозволили нам розподілити юних спортсменів на контрольну і дві експериментальні групи відповідно до розвитку спеціальних фізичних якостей.

Експериментальні групи складались за пріоритетом розвитку спеціальних фізичних якостей: E_1 – з розвитком витривалості; E_2 – з розвитком швидкісно-силових якостей.

Слід зазначити, що юні спортсмени як в експериментальній, так і контрольною групах відносно рівні по рівню фізичної підготовленості, і пройшли етап базової фізичної підготовки.

Контрольна група (К) тренувалась за принципом розподілу рівномірного навантаження і розвитку фізичних якостей.

В тренувальних групах процес підготовки був побудовано за принципом розвитку провідних якостей юних спортсменів (рис. 1).

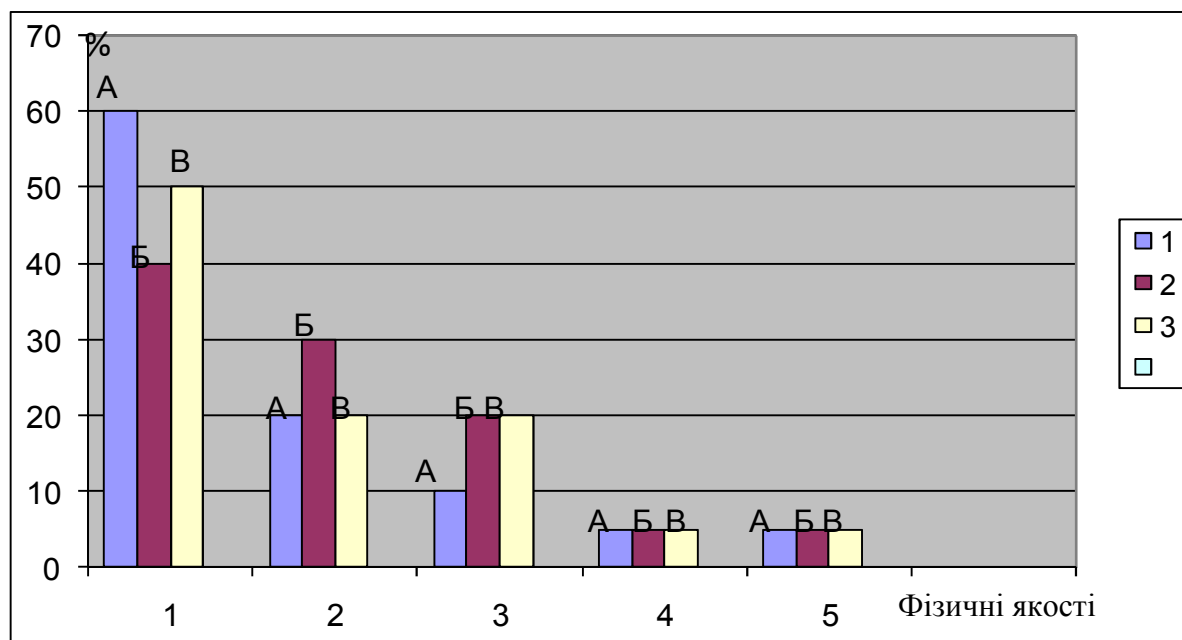


Рис. 1. Показники планування розвитку фізичних якостей експериментальних і контрольної груп в підготовчому періоді (%): А - експериментальна (E₁), Б - експериментальна (E₂), В – контрольна (К); 1 – витривалість, 2 - силові якості, 3 - швидкість, 4 - гнучкість, 5 - спритність

Згідно з даними, приведеними на рис. 1 можна спостерігати, що в експериментальній групі E₁ в підготовчому періоді річної підготовки, згідно з плануванням, 60% часу відводиться на розвиток якості витривалості, 20% часу на розвиток швидкісно-силових якостей, 10% часу на власне швидкість, і по 5% відводиться на подальше вдосконалення гнучкості і спритності.

Для експериментальної групи E₂ на долю розвитку якості витривалості відводиться 40 % часу, 30 % на подальший розвиток силових здібностей, 20 % часу на вдосконалення швидкісного потенціалу, і по 5% часу на реалізацію гнучкості і спритності.

Розподіл спрямованості тренувальної дії, виражений тимчасовим показником, виглядає в контрольній групі (К) таким чином: 50 % часу відводиться на розвиток якості витривалості, по 20 % на вдосконалення сили і швидкісних показників юних спортсменів, і по 5% часу на реалізацію гнучкості і спритності.

Щоб визначити результати експериментальної тренувальної програми, у кінці етапу підготовки було проведено контрольне тестування. Склад контрольних засобів не зазнав змін за час реалізації тренувальних програм. Відмітимо, що результати в проходженні дистанції змагання 2,5 км і 5 км на

лижоролерах в експериментальних та контрольній групах не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Проведені тестування після закінчення експерименту між усіма групами виявили наступні результати (табл. 1).

Результати вправи «потрійний стрибок з місця» достовірно зросли в експериментальній групі (E_2) до 214,83 см, що склало 7,35 %, а в контрольній групі приріст показників склав 1,99%, що не є достовірним.

У бігу на 1000 метрів сталася достовірно позитивна зміна результатів в групах (E_1) та (K) ($t_1=3,61$; $t_k=2,25$; $p < 0,05$).

У тестовій вправі, спрямовані на виявлення рівня розвитку якості витривалості, 12-ти хвилинний біг достовірно кращі результати було отримано в експериментальних групах (E_1) та (E_2) по відношенню до контрольної ($t_1=3,57$; $t_2=2,42$; $p < 0,05$). А вправі яка характеризує швидкісно-силові якості (стрибки за 30 с), достовірно кращі результати було отримано в групі (E_2) ($t_2=2,48$; $p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості юних біатлоністів експериментальної і контрольної груп після експерименту ($E_1 = E_2 = K = 12$)

| Контрольні вправи | Експер. група (E_1) $X \pm m$ | Експер. група (E_2) $X \pm m$ | Контр. група (K) $X \pm m$ | t ($E_1 - K$) ($E_2 - K$) | p ($E_1 - K$) ($E_2 - K$) |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Потрійний стрибок з місця (см) | 699,6 \pm 5,52 | 714,83 \pm 5,76 | 701,53 \pm 4,89 | 0,14 2,18 | >0,05 <0,05 |
| Підтягування на поперечині(кіл.раз) | 8,56 \pm 2,76 | 9,86 \pm 1,42 | 9,61 \pm 1,73 | 0,03 0,46 | >0,05 >0,05 |
| Біг 30 м, (с) | 4,15 \pm 0,09 | 3,89 \pm 0,09 | 4,06 \pm 0,12 | 0,19 1,44 | >0,05 >0,05 |
| Біг 1000 м, (с) | 203,5 \pm 3,83 | 221,5 \pm 6,62 | 211,71 \pm 3,03 | 3,61 0,05 | <0,05 >0,05 |
| 12-ти хвилинний біг (м) | 3149,16 \pm 42,82 | 2868 \pm 20,51 | 2917,1 \pm 32,78 | 3,57 2,42 | <0,05 <0,05 |
| Стрибкові вправи 30 секунд (м) | 32,58 \pm 2,45 | 43,1 \pm 3,17 | 25,21 \pm 2,93 | 0,19 2,48 | >0,05 <0,05 |
| Вправа на гнучкість, нахил (см) | 4,61 \pm 0,77 | 7,94 \pm 0,89 | 13,73 \pm 0,94 | 0,59 1,78 | >0,05 <0,05 |
| Лижоролери 5 км, (с) | 795,2 \pm 11,78 | 755,53 \pm 15,36 | 815,79 \pm 29,02 | 0,58 2,18 | >0,05 <0,05 |

Результати проходження дистанції змагання 5 км вільним стилем на лижоролерах покращилися в усіх групах юних спортсменів, але більший приріст показали спортсмени групи (E_2) ($t_2=2,18$; $p < 0,05$).

Показники гнучкості також мають достовірну динаміку збільшення, але достовірної відмінності не було отримано.

Достовірна позитивна зміна показників в експериментальній групі (E_2)

виявила тенденцію до подальшого використання цієї тренувальної методики. При цьому достовірність відмінностей коливається від $p < 0,05$ до $p < 0,01$.

Динаміка поліпшення показників загальної і спеціальної підготовленості дозволяє стверджувати про правильне поєднання основних засобів і методів тренування, їх співвідношення в річному циклі підготовки. Позитивна зміна результатів основних тестових вправ в контрольній групі дозволяє констатувати про приріст показників загальної і спеціальної підготовленості. Проте зміни не такі істотні, а в 6-ти з 8-ми вправ не спостерігається достовірного приросту показників, що відбиває меншу результативність використаної тренувальної методики.

У контрольній групі заняття проводилися за загальноприйнятою методикою, з переважанням бігової підготовки. У експериментальних групах окрім використання основних засобів тренування використовувалися стрибкові імітаційні вправи, спрямовані на поліпшення швидкісно-силових показників і спеціальної витривалості.

Таким чином, незважаючи на те, що загальні обсяги виконаного навантаження, а також обсяги швидкісної роботи в циклічних засобах у всіх групах були однаковими, розходження в співвідношенні ЗФП і СФП привело до відчутних зрушень великої кількості показників, включаючи і спортивні результати.

Висновки. Проведені дослідження системи тренування спеціальних якостей юних біатлоністів в підготовчому періоді річного макроциклу дозволяють нам зробити наступні висновки:

1. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості у юних біатлоністів не однаковий. Отримані результати виконання контрольних вправ юними спортсменами дозволили розподілити їх по групам відповідно до рухової типології.

2. В результаті проведення досліджень підготовки юних біатлоністів 14-15 років виявлено, що рівень спеціальних фізичних якостей більш відчутно зріс у групі яка більш уваги приділяла розвитку швидкісно-силових якостей.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні засобів і методів тренування юних біатлоністів у змагальному періоді річної підготовки.

Список використаної літератури

1. Котляр С.М. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей дітей 12–13 років / С. М. Котляр // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення // Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 20 травня 2015 р, Харків: ХДАФК, 2015. – С. 54–57.

2. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): [навчально-методичний посібник] / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик. –Х.: ХДАФК, 2015. – 120 с.

3. Мулик В. В. Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10–13 лет / В. В. Мулик, Н. В. Блещунов, О. И. Камаев. – Харьков, 1990. – 49 с.

4. Мулик В. В. Основы построения занятий юных биатлонистов / В. В. Мулик // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку

фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наук. Праць. – Житомир : ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С. 71–75.

5. Мулик В. В. Кореляційна залежність між точністю стрільби та морфофункціональними показниками юних біатлоністів 15–16 років / В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 138–142.

6. Мулик В.В. Планування загальної діяльності юних біатлоністів протягом річного макроциклу / В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6 (50). – С. 99–103.