

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Н.Т. Станский, В.В. Трущенко, С.Л. Сороко  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В становлении спортсмена от новичка до биатлониста высокого класса большую роль играет правильно построенный тренировочный процесс в подростковом и юношеском возрасте, когда закладываются основы для дальнейшей специальной подготовки. В методике и практике тренерской работы с юными биатлонистами, применяются различные подходы относительно соотношения видов специальной подготовки в круглогодичной тренировке, объема и интенсивности основных тренировочных средств [1-3].

Цель исследования: определить особенности подготовки юношей-биатлонистов в подготовительном периоде.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы «Олимпиец» по зимним видам спорта спортивного клуба профсоюзов. В исследованиях приняли участие 24 биатлониста групп спортивного совершенствования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование уровня физической подготовленности, статистические методы обработки результатов исследований.

**Результаты и их обсуждение.** Как показали проведенные исследования, основными задачами летнего периода подготовки являются: улучшение всесторонней физической подготовленности – преимущественно общей выносливости, силы, быстроты и ловкости; изучение основ стрелковой подготовки и совершенствование в стрельбе из положений лежа и стоя в тире и на открытом стрельбище после физической нагрузки слабой интенсивности; воспитание морально – волевых качеств. Летом объем тренировочных нагрузок постепенно увеличивается до 2 часов в одном занятии. В недельном микроцикле проводится 4 тренировки в июне и 5 в августе. Наиболее рациональным будет такое соотношение средств подготовки: 60% – общая физическая подготовка, 20% – комплексная подготовка, 20% – стрелковая подготовка.

В июле – августе юные биатлонисты находятся в спортивном лагере «Спартаковец». Количество занятий увеличивается до двух в день, и микроцикл состоит из 5-6 тренировочных дней. Утренняя зарядка проводится в форме бега слабой интенсивности - 3-4 км. Время на общеразвивающие и специальные упражнения увеличивается до 15-20 мин. В условиях спортивного лагеря, при улучшении уровня физической подготовленности, стабилизации стрельбы из положения лежа и стоя без нагрузки, количество занятий в микроцикле по комплексной подготовке может быть увеличено. Вместе с тем к концу летнего этапа подготовки увеличивается объем средств специальной физической подготовки и интенсивность выполнения упражнений.

Для проверки физической подготовленности в конце каждого месяца проводились контрольные тренировки. Используемые контрольные: кросс 2км; кросс 3 км со стрельбой; стрельба из положения лежа и стоя по 5 выстрелов. Каждый из этих тестов отражает уровень беговой, комплексной и стрелковой подготовки спортсменов.

*Примерный недельный цикл летнего этапа подготовительного периода в спортивном лагере*

1-й день. Задача – развитие скоростной выносливости.

Комплексная тренировка со стрельбой. Бег по кругу 8 x 1000 м с ускорениями по 100–150 м. Интенсивность средняя и большая, отдыхом служит время нахождения на рубеже при восстановлении пульса до 120 ударов в минуту. После четырех серий пауза 6–8 мин., анализ стрельбы. Ходьба 6 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30 мин. Вечерняя тренировка: спортивные игры – 60–90 мин.

2-й день. Задача – развитие общей и специальной выносливости.

Бег, ходьба со слабой и средней интенсивностью по пересеченной местности с имитацией попеременного двухшажного хода – 13–15 км. Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника-гонщика – 30–40 мин. Вечерняя тренировка: стрелковая подготовка без нагрузки (тренаж – 30 мин., стрельба – 20–30 выстрелов).

3-й день. Задача – развитие силовых способностей, силовой выносливости.

Гребля – 2–2,5 часа. Вечерняя тренировка: спортивные игры – 60–90 мин.

4-й день. Задача – совершенствование стрелковой подготовки без нагрузки.

Тренаж – 30–40 мин. (изготовка, прицеливание, спуск курка, 20–30 выстрелов).

5-й день. Задача – развитие общей и специальной выносливости.

Комплексная тренировка со стрельбой. Бег по кругу 8 x 1000 м, интенсивность средняя. После четырех серий пауза 6–8 мин., анализ стрельбы. Ходьба 6–7 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 30 мин. Вечерняя тренировка: спортивные игры – 60–90 мин.

6-й день. Задача – развитие общей и силовой выносливости.

Бег и ходьба со слабой и средней интенсивностью по пересеченной местности 20 км. Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника-гонщика – 30 мин.

7-й день. Отдых.

Каждая тренировка в летнем этапе подготовки заканчивается плаванием. Для этого этапа характерны: большой объем физических упражнений, постепенное повышение интенсивности бега, равномерное распределение занятий по стрелковой и комплексной подготовке.

Основными задачами осенней подготовки являются: повышение уровня всестороннего физического развития юных лыжников-биатлонистов; развитие быстроты, силы, ловкости, специальной выносливости; совершенствование техники стрельбы до нагрузки и после нагрузки; воспитание морально – волевых качеств.

Объем физических упражнений уменьшается, но увеличивается интенсивность их выполнения. Главным является повышение качества специальной выносливости. В неделю проводится пять основных тренировок.

Соотношение видов специальной подготовки: 40% – общая физическая, 40% – комплексная, 20% – стрелковая. Соотношение общей и специальной подготовки в среднем составляет соответственно 40% и 60%. Основные средства тренировки: ходьба, бег различной интенсивности по пересеченной местности, имитация подъемов без палок и с палками, передвижение на лыжероллерах. Увеличивается количество тренировок по комплексной подготовке. Спортсмены, которые достаточно хорошо освоили технику имитации подъемов с палками, включают ее и в комплексные тренировки для формирования двигательного навыка в условиях, приближенных к условиям соревновательного этапа.

В комплексной подготовке совершенствуются навыки биатлониста. Пробежание отрезков дистанции на пульсе 160–170 ударов в минуту, снижение интенсивности бега при подходе на рубеж, принятие исходного положения для стрельбы

бы из положения лежа или стоя, изготовка, прицеливание, задержка дыхания, производство первого и последующих выстрелов, уход с рубежа – все эти важные элементы требуют совершенствования в каждой комплексной тренировке и доведения их до автоматизма в конце осеннего этапа.

Осенний этап характерен большим числом контрольных тренировок соревнований по ОФП, лыжной и стрелковой подготовке, биатлону.

Основными показателями роста тренированности юных биатлонистов следует считать повышение роста спортивных результатов в контрольных тестах: беге на лыжероллерах 6 км со стрельбой на двух огневых рубежах, стрельбе из положения лежа и стоя (по 5 выстрелов). Тесты полностью отражают специфическую особенность подготовки юных биатлонистов.

*Примерный недельный цикл осеннего этапа подготовительного периода*

1-й день. Задача – развитие специальной выносливости.

Комплексная тренировка со стрельбой. Бег по кругу 8 x 1500 м с имитацией в подъем и стрельбой на рубежах. После четырех серий пауза 6–8 мин., анализ стрельбы. Ходьба 5 км с оружием. Общеразвивающие и специальные упражнения – 20–30 мин.

2-й день. Задача – развитие специальной и силовой выносливости.

Тренировка на лыжероллерах. Интенсивность средняя – 16–18 км. Общеразвивающие и специальные упражнения – 20–30 мин.

3-й день. Активный отдых (игровая тренировка).

4-й день. Задача – совершенствование стрелковой подготовки без нагрузки в тире или на местности – 30–40 выстрелов.

5-й день. Задача – развитие скоростной и специальной выносливости.

Комплексная тренировка со стрельбой. Повторный бег средней интенсивности 8 x 1000 м со стрельбой на рубежах. После четырех серий пауза 6–8 мин., анализ стрельбы. Ходьба 8 км с оружием до рубежа и обратно. Общеразвивающие и специальные упражнения – 20–30 мин.

6-й день. Задача – развитие общей выносливости.

Ходьба и бег по пересеченной местности – 20–22 км. Общеразвивающие упражнения.

7-й день. Активный отдых (игровая тренировка).

Последний этап в подготовительном периоде подготовки проводится на снегу. Задачами зимнего этапа подготовки являются: планомерное совершенствование способов передвижения на лыжах; поддержание специальной выносливости на достигнутом уровне; совершенствование элементов стрелковой подготовки в условиях комплексной тренировки и без нагрузки; повышение теоретических знаний в вопросах техники, смазки лыж, применения малокалиберного оружия в зимних условиях.

Микроцикл состоит из 5–6 тренировочных дней. Основное внимание уделяется технике передвижения на лыжах без оружия, комплексная тренировка проводится раз в неделю (интенсивность слабая, оружие на рубеже), в тире – стрелковая подготовка.

После 3–4 недель тренировочных занятий на снегу – по мере освоения элементов техники передвижения на лыжах, восстановления и совершенствования двигательных навыков лыжника – в тренировку юного биатлониста включается передвижение на лыжах с оружием. Интенсивность тренировочных занятий к концу зимнего этапа возрастает. Общая физическая подготовка проводится средствами общеразвивающих и специальных упражнений, бега и ходьбы слабой и средней интенсивности. Количество контрольных тренировок и соревнований в этапе – 3–4.

**Заключение.** Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что становление юных спортсменов-биатлонистов 15–16-летнего возраста проходит через выполнение большого объема средств общефизической и специальной подготовки, постепенного повышения интенсивности нагрузок при рациональном соотношении гоночной, комплексной и стрелковой подготовки и систематическом врачебном контроле над состоянием их здоровья.

#### Список литературы

1. Булкин, В.А. Построение и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / В.А. Булкин. – М. : ФиС, 1998. – С.55–70.
2. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровья / Л.М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 335с.
3. Шестаков, М.П. Система подготовки спортивного резерва / М.П. Шестаков. – М. : ФиС, 1993. –319с.

### СОСТОЯНИЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Р.И. Фидельская, О.Н. Малах  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Питание относится к важнейшим факторам окружающей среды, которые с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействуют на организм человека. Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и продолжительность жизни человека [1]. Важность данной проблемы обусловлена тем, что студенты, обучающиеся в учебных заведениях, готовящих специалистов по физическому воспитанию, подвергаются, помимо умственных и психо-эмоциональных нагрузок, еще и значительным физическим нагрузкам в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований [2].

Целью наших исследований явилось изучение состояния питания студентов по качественному составу и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов, перечня и количества продуктов, входящих в суточный рацион (меню-раскладка).

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 58 студентов-спортсменов третьего курса факультета физической культуры и спорта. Проводилось изучение содержания основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальция, фосфора, железа), витаминов (ретинола, тиамина, аскорбиновой кислоты) и энергетической ценности суточного рациона. Студенты были разделены на две группы: в первую группу вошли 36 студентов-спортсменов высокого класса (первый разряд, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта); во вторую группу – 22 студента-спортсмена не выше второго спортивного разряда.

**Результаты и их обсуждение.** У студентов первой группы питание было в основном сбалансировано по соотношению белка, жира, углеводов, но в абсолютном количестве несколько не хватало белка (в среднем 1,95 г/кг против 2,1-2,5 г/кг), что составило 84,7% от должных величин. Содержание жира в рационе незначительно превысило норму (на 5,5%). Количество углеводов в рационе у студентов, занимающихся видами спорта, связанных с развитием выносливости (би-