

Особенности планирования и подготовки юношей-биатлонистов в годичном тренировочном цикле

В 2009 году страна торжественно отметила 50-летие белорусского биатлона. Отечественная биатлонная школа по праву может гордиться своими достижениями. Среди олимпийских мировых и европейских чемпионов есть и белорусские спортсмены. В 1974 году под Минском в Раубичах был построен современный биатлонный комплекс, на базе которого неоднократно проводились крупнейшие международные соревнования, в т.ч. чемпионаты мира и Европы. Успехи белорусских спортсменов не случайны, в их основу заложены и передовые методики тренировки, и бесценный опыт тренерского состава, и та преемственность, которая наблюдалась на всех этапах и периодах подготовки, начиная с юношеского возраста. Однако, в последние годы акцент делается не на подготовку собственного резерва, а на привлечение в национальную команду спортсменов из ближнего зарубежья, для того, чтобы получить желаемый результат сразу, не затрачивая время на качественную базовую подготовку. Вначале такая «политика» приносила свои плоды и определенные результаты были достигнуты. Но шло время, и белорусские биатлонисты шаг за шагом утрачивали свои позиции на международной арене. Учитывая изложенное, можно сделать вывод о том, что без тщательно разработанной и спланированной подготовки собственного резерва нам не преодолеть эту тупиковую ситуацию и не восстановить славные традиции отечественного биатлона. Цель исследования – выявление особенностей планирования и подготовки юношей-биатлонистов в годичном тренировочном цикле.

Материал и методы. Для решения поставленной цели автором проводились: педагогический эксперимент, тестирование уровня стрелковой и функциональной подготовленности биатлонистов и статистическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Годичный цикл подготовки юных биатлонистов рекомендуется делить на два основных периода: подготовительный и соревновательный [1]. Подготовительный период начинается в мае и заканчивается в декабре. Поскольку задачи и цели его различны, выделяют три этапа: первый этап (май–август), второй (сентябрь–октябрь), третий (ноябрь–декабрь). Задачи первого этапа подготовительного периода – повышение уровня общей физической подготовленности, формирование навыков и качеств, необходимых юному биатлонисту для ведения точной стрельбы. На этом этапе нагрузки увеличивают постепенно. Для развития двигательных способностей широко используют другие виды спорта (спортивные игры, плавание, гребля, легкая атлетика и пр.). В занятиях по стрельбе главное внимание обращается не на скорострельность, а на точное и последовательное выполнение изготовления, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. В изготовке необходимо развивать устойчивость, что обеспечивает наилучшую неподвижность винтовки при прицеливании. Овладение техническими элементами веде-

ния стрельбы идет эффективнее, если в тренировке чередуют стрельбу из разных видов оружия (винтовка малокалиберная и пневматическая) [2].

Задачи второго этапа подготовительного периода – дальнейшее повышение функциональной подготовленности, формирование навыков быстрого и точного выполнения основных элементов техники стрельбы и т.д. Второй этап подготовительного периода по своему содержанию близок к первому. Поэтому много времени уделяется общей физической подготовке. Однако она проводится уже при более высоких пульсовых режимах. Интенсивность и длительность выполнения упражнений увеличиваются. Все чаще в занятия включают бег средней и высокой интенсивности. Используют также отдельные средства специальной (например, различные имитационные упражнения) и технической подготовки. Их применяют и для сохранения достигнутого уровня технической подготовленности, и для повышения уровня функциональных возможностей спортсмена [3]. Это особенно относится к имитации лыжных ходов с палками в подъемы различной крутизны.

В стрелковой подготовке рекомендуется применять различные варианты стрельбы, в том числе вхолостую, отрабатывать устойчивость изготочки, быстроту и точность прицеливания, плавность нажима на спусковой крючок. Необходимо последовательно все больше включать в занятия стрельбу после физической нагрузки, постепенно усложняя условия ведения стрельбы (увеличивать дистанцию, уменьшать мишени, ограничивать время стрельбы). Такой подход к совершенствованию техники стрельбы возможен лишь при условии прочного овладения всех ее элементов.

Недельный цикл тренировочных занятий второго этапа подготовительного периода включает:

1-й день. Задача: повышение уровня функциональной подготовленности. Средства: ходьба, бег, спортивные игры, гребля, велосипед, плавание и др. 1–1,5 часа. Интенсивность упражнения средняя.

2-й день. Задача: совершенствование техники ведения стрельбы из положения стоя. Овладение рациональной изготочки, работа над устойчивостью изготочки и другими элементами выстрела. Рекомендуются спортивные игры – 40–50 мин.

3-й день. Задача: развитие общей выносливости. Средства: длительная ходьба в сочетании с медленным бегом – 1–1,5 часа.

4-й день. Активный отдых. Рекомендуется спокойное плавание.

5-й день. Комплексная тренировка, стрельба из малокалиберной винтовки после бега слабой интенсивности. Совершенствование техники стрельбы из положения лежа. Спортивные и подвижные игры – 1–1,5 часа.

6-й день. Кросс 8–10 км. Интенсивность средняя. Общеразвивающие и специальные упражнения, спортивные игры, плавание – 1–1,5 часа.

7-й день. Активный отдых. Рекомендуется медленная езда на велосипеде или гребля. Вечером желательна баня, массаж.

На третьем этапе подготовительного периода осуществляется дальнейшее повышение уровня работоспособности биатлониста, идет восстановление «тонких» координационных взаимосвязей при передвижении на лыжах, совершенствование навыков ведения быстрой и точной стрельбы.

Особенности подготовки в данный период заключаются в следующем:

1. Значительно возрастает объем скоростной работы. Средняя скорость передвижения на лыжах составляет 70–80% соревновательной. Общий объем циклической нагрузки за месяц в среднем составляет 450–500 км.

2. Увеличивается число комплексных тренировок (в недельном цикле их должно быть не менее трех).

3. Сокращается время пребывания на рубеже и время ведения стрельбы. Необходимо добиваться, чтобы биатлонист затрачивал на нее 50–60 сек. Из положения лежа и стоя.

На этом этапе недельного цикла содержание тренировочных занятий может быть примерно следующим:

1-й день. Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием подготовительных и специальных упражнений – 4–6 км. Переменная тренировка. Интенсивность передвижения средняя. Местность пересеченная. За занятие проходят 15–20 км. В заключение бег со слабой интенсивностью, гимнастические упражнения.

2-й день. Комплексная тренировка. Пристрелка оружия, внесение соответствующих поправок. Ведение стрельбы после прохождения 2-километрового круга (4 серии по 5 выстрелов). Интенсивность передвижения на лыжах выше средней. При ведении стрельбы следует обратить внимание на скорострельность и правильность основных стрелковых действий. Передвижение на лыжах по пересеченной местности с оружием (пульс 150–165 уд. в мин) – 8–10 км.

3-й день. Активный отдых (желательна физическая нагрузка). Средствами могут быть спортивные и подвижные игры (в зале или на свежем воздухе), общеразвивающие и специальные упражнения. При хороших условиях скольжения рекомендуется совершенствовать технику передвижения на лыжах.

4-й день. Длительная переменная тренировка на пересеченной местности – 30–35 км. Передвижение осуществляется в различных условиях (по лыжне, по целине со сменой лидера). После отдыха рекомендуется поработать над совершенствованием техники выстрела.

5-й день. Комплексная тренировка. Стрельба после физической нагрузки сериями по эстафетным мишеням – круг 1,5 км. На каждую мишень 1 патрон, всего 4 серии по 5 выстрелов. Совершенствование техники изготовления, прицеливания, нажима на спусковой крючок без выполнения выстрела после прохождения дистанции 1,5 км – 3 круга. В заключение ходьба и специальные упражнения.

6-й день. Активный отдых. Содержание тренировки аналогично с содержанием 3-го тренировочного дня. Рекомендуется парная баня, водные процедуры, массаж.

7-й день. Комплексная тренировка. Стрельба после спокойного передвижения на лыжах – 2 серии по 5 выстрелов. Переменная тренировка, направленная на развитие общей и скоростной выносливости, 15–20 км; пульс – 145–165 уд. в мин.

Поскольку заключительный период подготовки предшествует соревнованиям, очень важно индивидуализировать тренировочный процесс. При этом, для определения рационального времени на стрельбу, каждому биатлонисту необходимо знать пульсовые режимы, при которых он ведет гонку, подходит к рубежу и стреляет. Исследования показывают, что пульс юных биатлонистов во время стрельбы изменяется – от 110 до 165 уд. в мин. Это объясняется индивидуальными особенностями спортсменов.

Известно, что пульс является одним из объективных показателей функциональной подготовленности спортсмена. Чем выше уровень функциональной подготовки, тем быстрее после нагрузки пульс восстанавливается. Поскольку стрельба ведется после определенной физической нагрузки, тренеру и спортсмену важно знать, при каком пульсовом режиме у биатлониста наиболее высокая точность и скорострельность.

Задачи соревновательного периода – дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и ведение меткой и быстрой стрельбы, повы-

шение психологической подготовленности. В этом периоде спортсмен должен показать запланированные результаты.

Тренировочная программа года отнюдь не заканчивается к соревновательному периоду, хотя считается, что фундамент заложен: выполнен большой объем работы, как общего, так и специального характера, достигнут необходимый уровень ведения быстрой стрельбы. Однако, при планировании нужно учитывать количество и периодичность соревнований.

Содержание недельного тренировочного цикла в этот период может быть следующим:

1-й день. Комплексная тренировка. Стрельба после прохождения круга 2,5 км – 4 серии по 5 выстрелов. Интенсивность передвижения сильная. Местность пересеченная. Стрельба вхолостую после нагрузки – круг 1,5 км x 3 раза.

2-й день. Совершенствование скоростной выносливости и техники ведения стрельбы после нагрузки. Комплексная тренировка в эстафете. Стрельба при пульсе 130–140 уд. в мин (10–12 км, стрельба – 4 серии по 5 выстрелов). Анализ результатов тренировки.

3-й день. Активный отдых (спортивные игры, бассейн, сауна).

4-й день. Участие в соревнованиях – индивидуальная гонка на 15 км. Рекомендуемая разминка – 2–3 км, со средней интенсивностью передвижения, а также стрельба вхолостую – 3–4 серии из положения лежа и стоя.

5-й день. Длительная тренировка на пересеченной местности – 20–25 км. Интенсивность передвижения средняя.

6-й день. День отдыха. Рекомендуется совершенствовать технику передвижения на лыжах и отдельные элементы техники стрельбы.

7-й день. Комплексная тренировка. Совершенствуется скорострельность стрельбы после передвижения на лыжах с большой интенсивностью. Корректировка точности и времени на стрельбу.

Учитывая физиологические особенности юных спортсменов, необходимо обращать внимание на чередование нагрузок. Они хорошо переносят работу скорострельного характера. Поэтому результаты в гонках у них растут быстрее. Однако не рекомендуется форсировать подготовку и часто включать в занятия нагрузку скоростного характера. В этот период необходимо совершенствовать скорострельность, формировать навыки ритмичного ведения стрельбы.

Как показывают наблюдения, после нагрузки юный биатлонист может выполнить серию стрельбы из положения лежа за 50–55 сек. Причем на подготовку к первому выстрелу он затрачивает 20–25 сек, а последующие ведет через 5–6 сек. При стрельбе из положения стоя значительно меньше затрачивается времени на первый выстрел. Объясняется это сравнительно быстрой приспособляемостью организма юного спортсмена к новым ритмам деятельности.

Для выработки высокой скорострельности у юношей можно использовать специальный методический прием. Основан он на сопоставлении самими биатлонистами ощущений времени с объективными показателями времени. Выполняется в три этапа. На первом тренер сообщает занимающемуся время, затраченное на подготовку и сам выстрел. На втором – вначале спортсмен называет время, а тренер указывает ему погрешность. Третий этап связан с оценкой биатлонистом величины ошибки. Таким образом, формируя способность различать микроинтервалы времени, можно успешно обучать высокой скорострельности стрельбы.

Что касается направленности гоночной подготовки биатлонистов, то здесь главное – развитие специальной выносливости. Причем необходимо учитывать специфику ведения индивидуальной гонки: быстрое ускорение на средних отрезках (2,5–3 км), значительное снижение скорости – до полной остановки – при подготовке к стрельбе.

Закключение. Проведенные нами исследования показывают, что для совершенствования мастерства и повышения скорости передвижения в тренировки необходимо включать передвижения на лыжах по несложному рельефу со скоростью 90–95% от соревновательной, со скоростью на 5–7% выше соревновательной (2–3 раза в месяц), скоростное прохождение коротких отрезков (600–800 м) при сниженном объеме и времени восстановления (не более 1 мин 30 сек, 1 раз в 2 недели).

Помогают «шлифовать» технику передвижения по сильнопересеченной местности по различной лыжне и соревнования по облегченным трассам на укороченной дистанции, когда скорость передвижения на лыжах не менее 4,7–5 м/сек. В сезон рекомендуется 4–5 таких тренировок, причем 1–2 раза накануне главных стартов (за 2–3 недели).

В тренировки на первом снегу следует включать подъемы (4–5°). Доля равнинных участков должна составлять не менее 35–40%. Занятия на таком рельефе необходимы для совершенствования техники отталкивания ногой и рукой при большом прокате.

Примерная направленность многолетней подготовки юношей-биатлонистов включает следующие компоненты подготовки:

Младшие юноши – 11–13 лет

1. Общая физическая подготовка.
2. Лыжная подготовка.
3. Обучение технике стрельбы.
4. Выявление специальных качеств биатлониста (общей, скоростной и силовой выносливости, стрелковых качеств) и их развитие.

Юноши среднего возраста – 14–16 лет

1. Общая физическая и лыжная подготовка.
2. Специальная стрелковая подготовка.
3. Развитие специальных качеств.
4. Участие в соревнованиях по биатлону.

Юноши – 17–19 лет

1. Лыжная подготовка.
2. Совершенствование специальной стрелковой подготовки.
3. Соревнования по биатлону.

Юниоры – 20–21 год

1. Совершенствование лыжной подготовки.
2. Совершенствование стрелковой подготовки.
3. Развитие специальных качеств.
4. Соревнования по биатлону.

Таким образом, до 17 лет следует параллельно развивать специальные качества и навыки в стрельбе, а также заниматься лыжной подготовкой. С 18 до 19 лет рекомендуется 60–70% времени уделять занятиям по лыжной подготовке и только 30–40% – развитию специальных качеств и совершенствованию техники стрельбы. В период с 20 до 21 года необходимо продолжать совершенствование специальных качеств и техники передвижения на лыжах, окончательно определяя перспективность спортсмена в биатлоне. Следовательно, после 5–6 лет занятий нужно 2–3 года в основном заниматься гоночной подготовкой. Затем следует узкая специализация в биатлоне.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Матвеев, Л.П.** Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 279 с.
2. **Фарбей, В.В.** Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях / В.В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 50–52.
3. **Сорокина, А.В.** Проблемы подготовки биатлонистов / А.В. Сорокина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 44–46.

S U M M A R Y

The article deals with the peculiarities of planning and training young biathlons for one-year cycle. The methods of training during the preparatory and competitive periods are analyzed.

Поступила в редакцию 6.11.2009