

Заключение. Использование адаптивного метода обучения, предусматривающее изменение программы обучения за счет сокращения объема двигательных действий, представленных к освоению в каждом шаге обучения и улучшения условий обучения за счет повышения активности студенток и уровня их физической подготовленности, позволяет существенно повысить эффективность ускоренного обучения способам передвижения на лыжах.

Список литературы

1. Дмитриев С.В. Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры / С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12.
2. Камаев О.И. Особенности использования компетентного подхода в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О.И. Камаев, Е.К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4.
3. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Мачин // Теория и практика физической культуры. – 2005.
4. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И. Раменская. Учеб. практ. пособие. – М.: ФиС, 1999.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЧЛЕНОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ ПО БИАТЛОНУ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Е.В. Михаленок, А.А. Лянгина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Биатлон – олимпийский зимний вид спорта, включающий в себя передвижение на лыжах коньковым стилем и стрельбу из мелкокалиберной винтовки. Особенностью биатлониста является комплексное сочетание двух различных по характеру деятельности видов спорта в одном соревновании – лыжной гонки и стрельбы. Высокий уровень тренированности позволяет биатлонисту значительно быстрее включаться в работу, вести гонку в оптимальном темпе и после выполнения большой физической нагрузки затрачивать меньше времени на восстановление[1]. Для достижения наивысших результатов спортсмена в соревновании большое значение имеет то, как подготовится спортсмен в подготовительном периоде.

Цель – раскрыть значимость подготовительного периода в подготовке членов юниорской сборной по биатлону Республики Беларусь. В процессе исследования выполнялись следующие задачи: охарактеризовать подготовительный период и его этапы; изучить соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, соотношение ОФП и СПФ членов юниорской сборной по биатлону Республики Беларусь; разработать практические рекомендации по методике подготовки членов юниорской сборной по биатлону в подготовительном периоде.

Материал и методы. Исследования проводилось с 2013 по 2014 г., в них приняли участие 10 биатлонистки 19-21 года, из них МС- 4 и КМС- 6. Анализу подвергались следующие показатели: общий объем циклических средств в подготовительном периоде; объем циклических средств по зонам интенсивности; общефизические и специальные средства подготовки, соотношения ОФП и СПФ. Анализ научно-методической литературы, анализ планирующей документации и ее реального выполнения, анализ дневников спортсменок, математическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Тренировочный процесс членов юниорской сборной по биатлону Республики Беларусь в настоящее время приобретает характер научно-практического поиска, требуя научно- обоснованного подхода в планировании спортивной подготовки и ее реального выполнения. В связи с этим изучение методики подготовки биатлонисток юниорской команды в подготовительном периоде будет способствовать более эффективной ее реализации и позволит внести коррективы в планирование тренировочного процесса [2].

В процессе подготовки биатлонистов очень важно учитывать выполненную нагрузку. Однако сами по себе часы, километры, количество тренировок, общий объем тренировок, не дают ответа на вопрос, как эта работа выполнена. Используемые в тренировочном процессе различные средства воздействуют на организм неодинаково даже при одной и той же интенсивности, поскольку зависят от особенностей рельефа, условий скольжения, функционального состояния, степени восстановления после предыдущей нагрузки и т.д. Фактическое выполнение нагрузки членов юниорской сборной по биатлону Республики Беларусь по основным тренировочным параметрам в 2013 году в подготовительном периоде, май–ноябрь (включительно), позволяет отметить, что объем циклической работы в подготовительном периоде сезона 2013–2014 г. у биатлонисток имеет не значительную вариативность и находится у спортсме-

нок в пределах от 2667км до 3105км. При этом следует отметить, что у одной из биатлонисток наименьший объем циклической работы (сделан акцент больше на кросс), что позволила ей на летнем Чемпионате Мира среди юниорок завоевать 1 и 3 место. Путем расчета среднего арифметического было рассчитано общее выполнение циклической нагрузки биатлонистками юниорской сборной. Полученные данные позволяют отметить, что за подготовительный период количество тренировочных дней составило в среднем 165 дней и включало 258 тренировочных занятий, 3 контрольных тренировок и участие в 6 соревнованиях. Всего за 7 месяцев подготовительного периода (май–ноябрь) выполнен общий объем циклической нагрузки 2960км, что составляет 58% от общего годового (5080км), объем скоростной работы (выполненной в 3–4 зонах интенсивности) составил 360км, что составляет 41 % от годового[4].

По этапам подготовительного периода нагрузка была распределена следующим образом : весенне-летний этап (май, июнь, июль) – общий объем 735 км, из них 12% (90км) приходится на работу с высокой интенсивностью; летне-осенний (август - сентябрь) – 1080км, с высокой интенсивностью выполнено 15% (158км), и осенне-зимний (октябрь-ноябрь)- 1145км, из них с высокой интенсивностью 10% (112км). Всего за подготовительный период объем скоростной работы составил 360км – это 41% от общего объема циклической нагрузки выполненной за весь период (2960км).

От общего объема циклической нагрузки, выполненной в подготовительном периоде, на весенне-летний этап приходится 25%, летне-осенний этап приходится 37% и осенне-зимний 38% соответственно.

Изменение динамики нагрузки носит ступенчато-восходящий характер с мая по август месяц. Обращает на себя внимание запланированное устойчивое “плато” по общему объему циклической работы у биатлонисток с августа по ноябрь, т.е. нагрузка стабилизируется.

Объем скоростной работы на весенне-летнем этапе по данным научно – методической литературы должен составлять 18% от общего объема нагрузки. У биатлонисток юниорской сборной объем работы с высокой интенсивностью находится в пределах 90км, что составляет 12%. На летне-осеннем этапе рекомендуется объем нагрузки высокой интенсивности до 30%, у биатлонисток этот объем составляет 15%. И на осенне-зимнем этапе рекомендуется объем скоростной работы до 43% у белорусских биатлонисток 10%.

Таким образом, для успешно подготовки к основным стартам сезона биатлонисткам юниорской сборной Республики Беларусь необходимо увеличить объем циклической нагрузки в 3-4 зонах на 15% на летне-осеннем и на осенне- зимнем на 33 %. В подготовительном периоде биатлонистками применялись следующие средства тренировок:

- общеразвивающие гимнастические упражнения (ОРУ), игровые виды спорта (баскетбол, ручной мяч, теннис и т.д., кроме этого различные подвижные игры), велосипед, плавание, гребля, силовые упражнения, кроссовая подготовка и различная ходьба. Всего за подготовительный период на ОФП было затрачено примерно 35ч.

- кроме этого применялись : передвижения на лыжах, лыжероллерах, имитация с лыжными палками и без, а также имитационные упражнения лыжных ходов, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных тренажерах.

Распределение обще- и специальных подготовительных средств подготовки по месяцам подготовительного периода в процентном соотношении было следующим : май –ОФП 87%, СПФ 13%, июнь ОФП 71%, СПФ 29 %, июль ОФП 75%, СПФ 25 %, август ОФП 70 %, СПФ 30%, сентябрь ОФП 31%, СПФ 69%, октябрь ОФП 23%, СПФ 77%, ноябрь ОФП 34%, СПФ 66%.; по этапам соответственно : весеннее- летний ОФП 73%, СПФ 27%, летнее- осенний ОФП 47%, СПФ 53%, осеннее- зимний ОФП 29%, СПФ 71%. За весь подготовительный период соотношение составило ОФП 52 %, СПФ 48%. Выявленное соотношение ОФП И СПФ у биатлонисток юниорской сборной находятся почти в соответствии с рекомендациями, имеющимися в научно- методической литературе[3].

Заключение. На основании проведенных исследований выявлено что, объем циклической работы в подготовительном периоде сезона 2011-2012 гг. у биатлонисток юниорской сборной по биатлону РБ имеет незначительную вариативность и находится у спортсменок в пределах от 2667 до 3105км.

Объем скоростной работы на весенне-летнем этапе, по данным научно-методической литературы, должен составлять 18% от общего объема нагрузки. У биатлонисток юниорской сборной РБ объем нагрузки с высокой интенсивностью находится в пределах 90км, что составляет 12%. На летне-осеннем этапе рекомендуется объем нагрузки высокой интенсивности до

30%, у биатлонисток этот объем составляет 15%. И на осенне-зимнем этапе рекомендуется объем скоростной работы до 43% у белорусских биатлонисток 10%. Таким образом, для успешной подготовки к основным стартам сезона белорусским биатлонисткам необходимо увеличить объем циклической работы в 3-4 зонах на летне-осеннем этапе на 15%, на осенне-зимнем на 33%.

Важную роль в планировании средств подготовки в подготовительном периоде тренировки занимает соотношение ОФП и СПФ. У биатлонисток эти соотношения планируются индивидуально в зависимости от функционального состояния, уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностей. Оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки в их процентном содержании должны находиться в пределах от 50:50 до 30:70.

Распределение обще- и специально подготовительных средств у биатлонисток юниорской сборной РБ в подготовительном периоде следующее: ОФП – 52%, СПФ - 48% соответственно; по этапам подготовительного периода : весенне- летний ОФП 73%, СПФ 27%, летне-осенний ОФП 47%, СПФ 53%, осенне- зимний ОФП 29%, СПФ 71%. Выявленные соотношения ОФП и СПФ у биатлонисток в подготовительном периоде тренировки позволяет отметить, что они находятся в соответствии с рекомендациями различных авторов научно- методической литературы.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательский центр "Академия", 2000
2. Демко Н.А.,М.Е. Корбинский Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных гонках и стрелковых видах спорта : Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004г. “ Научное обоснование физ. Воспитания, спортивной тренировки и подготовит.” 2005
3. Каменский В.Н. Лыжные гонки. Пособие для тренеров.1964
4. Квашук П. В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] - М.: Советский спорт, 2005.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С УЧАЩИМИСЯ 11-12 ЛЕТ ПЕРВОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*О.П. Науменко, П.И. Новицкий, Д.С. Крестьянова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Разработка новых инновационных решений проблемы связанной с повышением двигательной активности, уровня физического, психического и социального здоровья учащихся с интеллектуальной недостаточностью относится к числу актуальных научно-практических направлений в современном реформировании системы специального образования.

В этом плане одной из нереализованных физкультурно-оздоровительных форм во вспомогательных школах следует рассматривать оздоровительную аэробику, которая в числе внеклассных форм занятий, могла бы позитивно отразиться на повышении двигательной активности учащихся, укреплении здоровья, развитии и коррекции различных показателей их психического и физического развития.

Несмотря на известное педагогическое значение и эффективность занятий оздоровительной аэробикой в массовой практике физического воспитания детей и взрослых, в физкультурно-оздоровительной работе вспомогательных школ, специально организованное её использование не подтверждается соответствующими публикациями.

Эти обстоятельства обусловили формулировку гипотезы настоящего исследования – использование оздоровительной аэробики во внеклассной работе по АФК во вспомогательной школе позволит: повысить объем двигательной активности учащихся, удовлетворить интересы и потребности детей в данной форме занятий ритмическими упражнениями; повысить уровень развития двигательных способностей и психо-эмоционального состояния детей.

Отсюда цель исследования заключалась в разработке содержания занятий оздоровительной аэробикой, экспериментальной апробации и обосновании эффективности и целесообразности использования её в массовой практике внеклассной работы вспомогательных школ для решения педагогических задач оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности.

Материал и методы. Исследование проводилось в течение 2013-2015 г. Экспериментальной площадкой выступила Витебская вспомогательная школа №26. В исследовании приняли участие дети начальных классов первого отделения (с легкой степенью интеллектуальной