

Хохлов Петр Николаевич

бакалавр пед. наук, магистрант

Бацина Ольга Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

***Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы планирования тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов. Определены параметры нагрузки и соотношение средств в подготовительный период. Приведены результаты тестирования стрелковой и специальной подготовленности.*

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, планирование, подготовка высококвалифицированных биатлонистов.*

Одним из важнейших вопросов в подготовке биатлонистов является вопрос перспективного планирования тренировочных нагрузок, начиная с первых лет занятий биатлоном до этапа высшего спортивного мастерства.

Как отмечают представители научной школы профессора И.Г. Гибадуллина, «без четкой принципиальной схемы взаимосвязи всех сторон подготовки спортсмена от новичка до мастера невозможно говорить о целенаправленной подготовке высококлассных биатлонистов».

Оптимизация тренировочного процесса в значительной степени определяется качеством отбора и продуктивностью применяемых средств и методов подготовки, построения тренировочного процесса с учетом этапа подготовки и квалификации биатлонистов.

Цель исследования – определить эффективность планирования тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации в подготовительный период.

Для достижения обозначенной цели были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ документальных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 10 биатлонистов команды Пермского края.

Результаты исследования

В процессе работы нами были проанализированы планы стрелковой подготовки биатлонистов, позволяющие наиболее эффективно использовать средства общей и специальной стрелковой подготовки и стрелково-тренажерный комплекс «СКАТТ». Стрелковая подготовка биатлонистов включала в себя выполнение стрелковых упражнений без нагрузки и в составе комплексных тренировок.

В результате анализа мы установили, что за подготовительный период с мая по октябрь месяц было произведено выстрелов с нагрузкой 3020, без нагрузки 4435 в т.ч. 1100 выстрелов с применением «СКАТТ». Общее количество выстрелов у биатлонистов высшей квалификации составляет в среднем 7500. Применение тренажёра «СКАТТ» с обратной связью и возможностью количественного измерения элементов действий спортсмена обеспечивает повышение эффективности тренировочного процесса.

Анализируя планы подготовки команды в подготовительном периоде на предмет распределения тренировочных средств нами были сделаны следующие выводы.

За подготовительный период с мая по октябрь общий объем циклической нагрузки у биатлонистов высокой квалификации составил 3428 км, в том числе лыжероллерная подготовка – 1390 км, беговая – 1355 км, ходьба – 192 км, имитация – 100 км, лыжная подготовка (глетчеры, тоннели) – 391 км.

Из циклических средств наиболее весом вклад бега (40%) и лыжероллеров (40%). На долю лыж, ходьбы и имитации приходится 11%, 6% и 3% соответственно.

С целью определения эффективности планирования тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации в подготовительный период нами было проведено тестирование показателей стрелковой и специальной подготовленности.

Для оценки прироста результатов использовалось сравнение показателей медианных значений, абсолютного прироста, темпов прироста (данные приведены в табл. 1).

Таблица 1

Сравнение результатов стрелковой и специальной подготовленности

№	Тест	М _е		Δy_i	Т _{np}
		Исходное тестирование	Итоговое тестирование		
1	Стрельба по установке стрелково-тренажерного комплекса «СКАТТ»	163	178	15	9,2
2	Кросс 3 км	9,58	9,59	28	4,85
3	Гонка на лыжероллерах 7,5 км	19,05	18,28	37	3,23
4	Упражнение на тренажере Concept	538	593,5	55,5	10,3

M_e – медианное значение;

Δy_i – абсолютный прирост;

T_{np} – темпы прироста.

Выводы. Достоверное улучшение результатов у спортсменов в тестах стрелковой и специальной подготовленности свидетельствует об эффективности построения процесса планирования подготовительного периода.

Список литературы

1. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов [Текст]. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005. – 208 с.