

готовки студентов вузов [Электронный ресурс]: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 3135.

6. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. Л. Новиков, Ю. А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

УДК 796

Rutkovskiy V.S.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСЕННЕ-ЗИМНЕМ ЭТАПЕ В МЕНЯЮЩИХСЯ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Rutkovski V.S.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING YONG BIATHLONISTS AT THE WINTER-AUTUMN PERIOD IN CHANGING CLIMATIC CONDITIONS

АННОТАЦИЯ. В статье описывается проблема подготовки юных биатлонистов в связи с недостаточным или отсутствующим снежным покровом в Республике Беларусь на осенне-зимнем этапе в подготовительном периоде.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: биатлон; подготовка; технико-тактическая подготовка; климатические условия; отсутствие снежного покрова.

ABSTRACT. The article describes the problem of training young biathlonists connected to insufficient or absent snow cover in the Republic of Belarus during the autumn-winter stage in the preparatory period.

KEYWORDS: biathlon; training; technical and tactical training; climatic conditions; no snow cover.

Немаловажную роль в успешном выступлении спортсменов на спортивных соревнованиях высших рангов играет в основном два фактора: одаренность спортсмена и рациональность использования системы многолетней подготовки. Исходя из этого становится необходимым постоянный поиск новых, все более эффективных средств и методов проведения занятий со спортивным резервом. Решение задач спорта высших достижений диктует необходимость совершенствования системы подготовки резерва. Повышение эффективности работы специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва невозможно без исследований наиболее актуальных проблем.

На начальном этапе подготовки в соответствии с возрастными особенностями организма учащихся решаются конкретные задачи по развитию двигательных способностей, по обучению технике и тактике в лыжных гонках и биатлоне.

Основным критерием отбора в подготовительные группы является желание заниматься лыжным спортом.

Основные задачи начальной подготовки детей сводятся к следующему:

1. Привлечь устойчивый интерес к лыжному спорту.
2. Укрепить здоровье детей и обеспечить разностороннее развитие физических качеств.
3. Повысить общую работоспособность организма.
4. Обучить основам техники передвижения на лыжах.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся трижды в неделю и продолжаются до полутора часов. Продолжительность некоторых занятий может быть увеличена до 2,5–3,5 ч. В зимнее время количество занятий остается прежним, но их продолжительность при малой интенсивности в отдельные дни может составлять два часа [1].

Осенне-зимний этап (ноябрь – декабрь) – наиболее ответственный в подготовке биатлонистов к соревновательному периоду. Основная его направленность – становление спортивной формы, достижение взаимосвязи между физической, спортивно-технической, тактической и волевой подготовленностью биатлониста. На данном этапе решаются следующие задачи [1]:

- разучивание, закрепление и совершенствование технических элементов передвижения на лыжах без оружия и с оружием, развитие физических качеств при передвижениях на лыжах;
- совершенствование техники и тактики стрельбы;
- доведение организма до высшей степени тренированности;
- развитие общей и специальной выносливости;
- совершенствование тактической подготовки и воспитание морально-волевых качеств.

В первые 3–4 недели занятий на лыжах, когда происходит процесс восстановления техники передвижения на лыжах и совершенствуется общая и специальная выносливость, лыжная подготовка приобретает первостепенное значение. Поэтому два первых недельных микроцикла чаще всего направлены на освоение техники передвижения на лыжах без переноса оружия. Однако, поскольку техника передвижения на лыжах с оружием имеет свои особенности, биатлонисту необходимо также совершенствовать лыжную подготовку, включая в занятия передвижения на лыжах с оружием.

В Республике Беларусь в последние годы наблюдается отрицательная динамика выпавших осадков в виде снега в начале зимы (декабрь – январь) (рисунок), что негативно сказывается на технико-тактической подготовке юных биатлонистов. Но как известно, хороший уровень владения техникой передвижения на лыжах, а также способность рационально вести соревновательную борьбу и распределять свои силы на разных участках трассы, является залогом успешного выступления на соревнованиях. Владение средствами и приемами, применяемыми спортсменом, как до соревнований, так и в ходе их с целью достижения высокого спортивно-технического результата, характеризует его тактическую подготовленность. Первое время на снегу

весь учебно-тренировочный процесс юных биатлонистов должен быть направлен на обучение и закрепление техники передвижения на лыжах, обучение прохождения поворотов, а также на обучение способам торможения. Также юным биатлонистам требуется некоторое время для того, чтобы перенести навык техники передвижения на лыжероллерах на лыжи. Отсутствие снега на осенне-зимнем этапе подготовки юных биатлонистов также отрицательно сказывается и на комплексной подготовке (лыжегоночная и стрелковая подготовка) спортсменов. Несмотря на это, в начале зимы запланированы соревнования по биатлону как регионального уровня, так и республиканского. Стоит отметить, что данная проблема актуальна не только для спортсменов Республики Беларусь, а также для некоторых регионов России и Украины. В связи с этим целесообразным является поиск путей для того, чтобы минимизировать потерю учебно-тренировочных занятий на снегу из-за недостаточного или отсутствующего снежного покрова в Республике Беларусь.

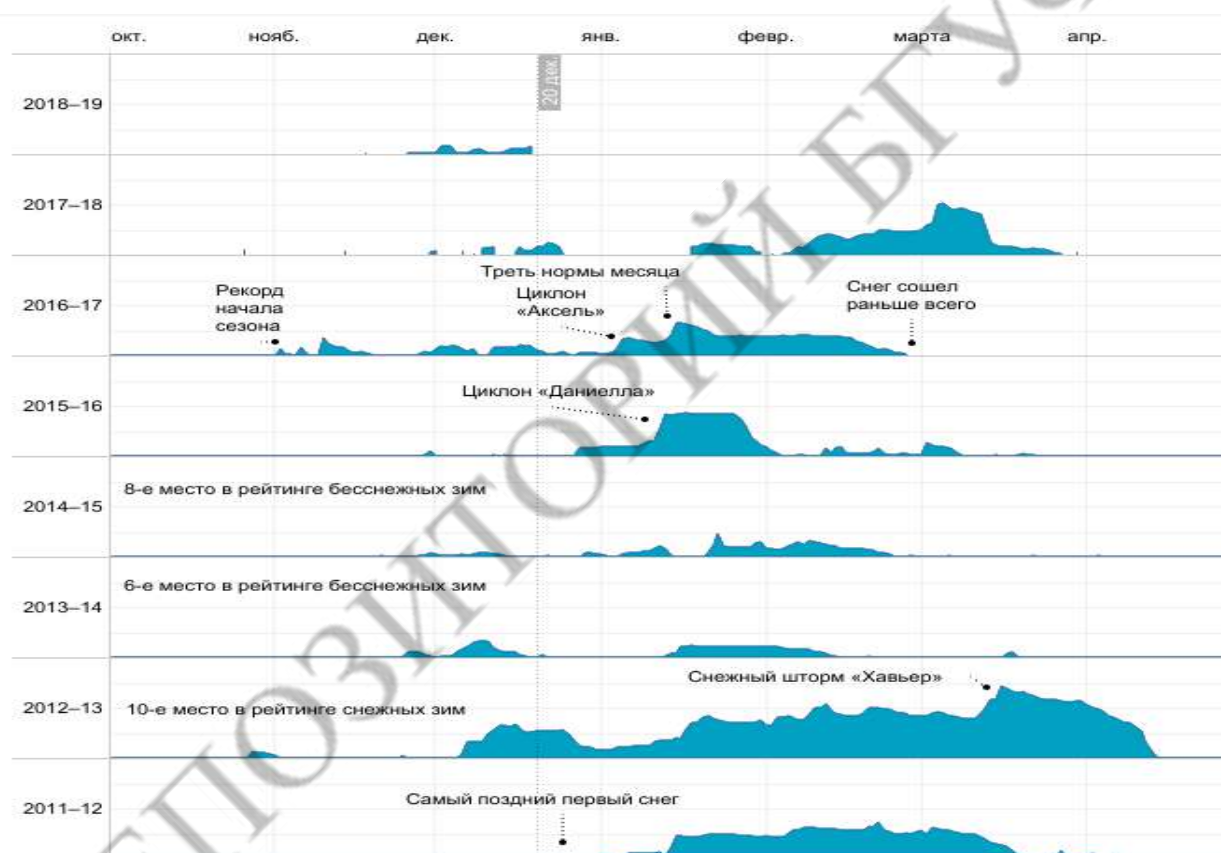


Рисунок – Уровень выпавших осадков в виде снега с 2012 по 2018 год

Проведенный аналитический обзор показывает наличие проблем в сфере подготовки юных биатлонистов на осенне-зимнем этапе. Одной из наиболее актуальных проблем является отсутствие снега в период подготовки. На рисунке видно, что за последние десять лет наблюдается выраженное отсутствие осадков в виде снега в период с ноября по январь. Как видно, в прошлом году первый снег выпал в декабре, но уже к середине месяца весь выпавший снег растаял. Полноценный учебно-тренировочный процесс представилось возможным проводить только к началу февраля 2018 года. Также отрицательная динамика выпавшего снега наблюдалась и в зимний период 2014–2015 и 2015–2016 годов. В зимний период 2016–2017 года уровень

снежного покрова был недостаточным для проведения учебно-тренировочных занятий на лыжных трассах, не оборудованных специальными машинами для получения искусственного снега.

Проведенный анализ позволяет констатировать, что на проведение учебно-тренировочного процесса юных биатлонистов отрицательное влияние оказывают погодноклиматические условия т. е. частое отсутствие снежного покрова или недостаточность снежного покрова.

Таким образом, становится необходимым поиск новых средств подготовки юных биатлонистов в меняющихся климатических условиях на осенне-зимнем этапе подготовки и разработка методики подготовки биатлонистов групп начальной подготовки на осенне-зимнем этапе.

1. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2018. – 278 с.

УДК 355.237.084.92+796.4

Самойлова В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Samoilova V.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL BASIS OF THE LONG-TERM RESERVE TRAINING IN ARTISTIC GYMNASTICS

ABSTRACT. The article deals with organizational and pedagogical basis of the long-term reserve training in artistic gymnastics. Organization of long-term training needs consideration of this process as a system, taking into account all its components.

KEYWORDS: organizational and pedagogical bases of reserve training; long-term training of gymnasts; artistic gymnastics; training stages.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены организационно-педагогические основы многолетней подготовки резерва в спортивной гимнастике. При организации многолетней подготовки, этот процесс необходимо рассматривать как систему, учитывать все ее составляющие.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: организационно-педагогические основы подготовки резерва; многолетняя подготовка гимнастов; спортивная гимнастика; этапы подготовки.