

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 350-351.

УДК 796.922.093.642:769012.12 (043.2)

Васьковська А.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ ПІДГОТОВКИ ВИТРИВАЛІСТЬ В БІАТЛОНІ

Біатлон – це один з найбільш відомих видів спорту, де поєднується біг на лижах та стрільба. Щороку програми підготовки вдосконалюють, додаючи в них нові засоби та методи для розвитку витривалості в річному циклі підготовки.

На удосконалення цього процесу впливають досвід тренерів, спортсменів, нові технології діагностики стану людини та вибір дійсно підходящих даному атлету методів тренувань, що безпосередньо впливає на покращення результатів на найбільших мундіалях країни та світу.

Найбільш популярними методами для розвитку витривалості біатлоністів є вправи з обтяжуванням, біг, велотренування, катання на лижах та лижероллерах в літній період підготовки.

У підготовчому періоді загальна тренувальна спрямованість передбачає послідовний розвиток функціональних можливостей, різнобічну фізичну підготовку, підвищення рівня силової та швидкісно-силової підготовки. Основний акцент робиться на слабкі сторони атлета.

Основні завдання передсезонного циклу підготовки біатлоністів:

- підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, створення необхідної «бази» для розвитку основних компонентів спеціальної витривалості;
- розвиток сили окремих м'язових груп, що несуть основне навантаження під час пересування на лижах зі зброєю;
- розвиток силової локальної витривалості м'язів плечового пояса і м'язів ніг;
- розвиток швидкісних здібностей біатлоністів.

На початку річного циклу (травень-липень) основне завдання підвищення загального рівня підготовки біатлоніста за допомогою монотонних методу тренувань на витривалість. Основні засоби: біг, велотренування, заняття в тренажерному залі.

На наступному етапі підготовки (серпень-жовтень) росте обсяг тренувань та їх інтенсивність. Основними методами тренування є: перемінний, інтервальний, повторний та контрольний. Основний засіб – тренування на лижероллерах.

На наступному етапі (за кілька тижнів до змагань та під час них) на перший план виходить метод контрольних тренувань. Основні засоби – пересування на лижах різними способами.

В цілому, можна сказати що всі методи та способи будуть працювати, але найголовніше завдання тренера в підготовці біатлоніста підібрати варіант який з даного атлета зробить Олімпійського чемпіона. Дуже часто трапляються випадки, коли талановиті атлети не досягають визначних результатів, саме через помилки тренерів.

Список літератури

1. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів. Навчальний посібник / Артем Бурла, Антон Бурла / Сумський державний університет/ 2015 рік / 145-152 ст.
Науковий керівний Ракітіна Т.І., ст. викладач