

УДК 796.922.093.642.015.22

**А. О. Бурла, О. М. Бурла**

### **УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ТА БІАТЛОНІСТІВ**

Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів на етапі спортивного вдосконалення значною мірою залежить від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, стану здоров'я, рівня тренуваності, типологічних й особистісних особливостей реагувань на тренувальне навантаження спортсменів на попередніх етапах багаторічної спортивної підготовки, у першу чергу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Проте саме на цьому етапі з різних причин багато тренерів не приділяють належної уваги врахуванню індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Останнім часом у зв'язку з бурхливим зростанням популярності біатлону у світі значно підвищились вимоги до майстерності спортсменів. Переможцями з багатьох видів програми змагань стають біатлоністи, які швидко долають дистанції і влучно стріляють, вміло поєднуючи швидкий перехід від перегонів до стрільби та знову до перегонів. Сучасний біатлон постійно розвивається. Удосконалюється технічна майстерність спортсменів, зростає швидкість пересування на лижах зі зброєю, зменшується час перебування на вогневих рубіжах, зростає рівень розвитку тактичного мислення біатлоністів (В. Ткаченко, 2010; А. Сорокіна, 2010; А. Тамбовський, 2012; В. Фарбей, 2012; Е. Мурашко, К. Дунаєва, 2013; А. Разуваєва, А. Савчук 2013). У зв'язку з цим біатлон стає динамічним, видовищним видом спорту, що у свою чергу сприяє популяризації цього виду спорту серед молоді і висуває нові вимоги до організації і побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів (В. Сиваков, 2005; А. Степнов, 2011; А. Розуваєв, 2012; О. Плоцька, 2014; А. Шишкін, 2014).

Проблемам побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у біатлоні, присвячено велику кількість наукових досліджень (Н. Загурський, 2005; І. Гібадуллін, 2006; Л. Кузьмін, М. Бестрем, Л. Ренар, 2011; А. Куделін, 2011; В. Мулик, 2014; В. Карленко, 2014; О. Плоцька, 2014; А. Шишкін, 2014).

Метою роботи є виявлення можливих напрямів удосконалення індивідуальної підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.

Багато питань щодо планування й організації спортивного тренування в юнацькому спорті достатньо ґрунтовно досліджені. На сьогодні проблема індивідуалізації спортивного тренування юних спортсменів є найбільш актуальною з-поміж інших маловивчених проблем спорту.

Методичною основою дослідження проблеми індивідуалізації

підготовки юних спортсменів повинен стати системний аналіз, суть якого полягає в тому, що організм розглядається як єдина система з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків, що виявляються в направленій педагогічній дії. Відповідно до принципу системності необхідно розглядати специфічні ділянки індивідуальних властивостей людини не тільки самі по собі, але й залежно від інтегральної індивідуальності. Згідно з ієрархічним принципом системного підходу постає необхідність розглядати зв'язок і взаємовідносини індивідуальних властивостей людини, а також соціально-психологічних властивостей особистості [1; 6; 8].

Дослідження проблеми індивідуалізації в юнацькому спорті розпочаті порівняно недавно і сьогодні ще тільки перебувають на стадії накопичення емпіричних даних, розробки теоретико-методологічних основ дослідження проблеми, принципів і підходів до індивідуального програмування тренування юних спортсменів. Проте високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділенні ознак та якостей, розвиток яких найбільше сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією та врахуванням морфофункціональних особливостей і рухових здібностей тих, хто займаються, оцінкою темпів їх розвитку, розробкою критеріїв для оцінки здібностей до навчання різних вправ і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту [7; 8].

На пізніших етапах (етап поглибленого тренування і спортивного вдосконалення) необхідна розробка комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності.

Обґрунтованість критеріїв оцінки індивідуальних особливостей фізичної підготовленості юних спортсменів полягає у визначенні достовірності відмінностей середніх значень показників по групах; розрахунку щодо коефіцієнта інформативності; виявленні ступеня кореляційного взаємозв'язку зі спортивним результатом. Комплексні критерії оцінки індивідуальних особливостей юних спортсменів повинні відображати індивідуальну норму показників, що характеризують комплекс властивостей організму спортсмена, необхідних для успішного виконання основної змагальної вправи. Контроль за кількісними характеристиками дозволяє виявити динаміку індивідуальних особливостей юних спортсменів та є основою для корекції тренувального процесу [1; 6].

Для оцінки індивідуальних особливостей функціонального стану юних спортсменів найбільш адекватні комплексні критерії, що відображають потужність, економічність і стійкість функціонування

кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення організму спортсмена.

Установлено, що ефективність і перспективність тренувального процесу юних спортсменів значно підвищується під час використання тренувальних програм, спрямованих на акцентований розвиток, тобто здійснення принципу «провідних» сторін підготовленості.

У процесі тренування юних спортсменів у багаторічному циклі необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості фізичної підготовленості, що визначаються на основі комплексних критеріїв, які включають оцінку рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану організму, загальної і спеціальної працездатності [7; 8].

Дослідження, спрямовані на вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів, необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей і резервних можливостей їх організму. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані значущі для практики юнацького спорту результати.

На різних фазах фізичного і психічного розвитку приводяться в дію біологічні і соціальні чинники, які слід враховувати у процесі спортивних тренувань, щоб забезпечити всебічний розвиток особистості. Спортсмени-акселерати і спортсмени з уповільненим ростом повинні піддаватися диференційованим навантаженням. Фізична працездатність визначається резервами організму та якістю їх регулювання.

Важливим чинником попередження перенапруження регулювальних механізмів й обумовлених цим порушень функцій ефекторних органів може бути своєчасне використання адекватних заходів щодо відновлення працездатності. Правильний вибір засобів медичної реабілітації вимагає врахування вікових особливостей адаптації і глибокого клініко-фізіологічного аналізу в кожному конкретному випадку.

У свою чергу, установлена індивідуальна схильність до прояву якостей швидкісної і силової витривалості істотно визначає новий підхід до питання виховання спеціальної витривалості в юних спортсменів. Якщо тренувальна програма збігається з індивідуальними здібностями спортсменів щодо прояву якостей спеціальної витривалості, то ефект у досягненні високого рівня буде більш значущим. Індивідуальні особливості адаптації можуть бути виявлені шляхом неодноразового дослідження енергетичних і координаційних показників у процесі працездатності, що змінюється [4; 5].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність в індивідуалізації тренувального процесу. Проте з багатьох причин цей принцип не завжди виконується на практиці. На думку фахівців, однією з головних причин є відсутність достатньо обґрунтованих наукових досліджень і рекомендацій.

Отже, на основі аналізу літературних джерел, ми робимо такі висновки:

1. Основою вдосконалення системи управління індивідуальною підготовкою юних спортсменів є функціонально-часовий принцип систематизації індивідуально-типологічних ознак, що враховує природжені та набуті конституціональні особливості дітей, стратегію адаптації і поведінки, коли спостерігається дія різних зовнішніх чинників у період їхнього росту і розвитку.

2. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією із форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів, і припускає включення таких процедур: 1) збір й аналіз інформації про спортсмена (дані про фізичну, функціональну, технічну та інші види підготовленості) та про його відповідність вимогам видів спорту або структурі змагального навантаження (виділення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена); 2) ухвалення рішення про стратегії підготовки і складання програм і планів; 3) реалізація програм і планів підготовки; 4) контроль за виконанням індивідуальних тренувальних завдань на основі відповідності поточного функціонального стану величині навантаження, що задається, або індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

У подальшому планується розробити зміст побудови навчально-тренувального процесу юних біатлоністів 14-15 та 15-16 років в річному циклі підготовки та перевірити їх ефективність.

### **Список використаної літератури**

**1. Бурла А. А.** Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А. А. Бурла // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Єрмакова. – Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди : Вид-во ХНПУ, 2014. – С. 18–26. **2. Бурла А. О.** Побудова тренувального процесу юних біатлоністів з використанням спеціальних вправ лижогоночної, стрілкової та комплексної підготовки / А. О. Бурла // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 2(43) 14. – С. 29–31. **3. Гибадуллин И. Г.** Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры / Илдус Гиниятуллович Гибадуллин. – Волгоград, 2006. – 42 с. **4. Дунаев К. С.** Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры / Константин Степанович Дунаев. – СПб.,

2008. – 50 с. **5. Евстратов В. Д.** Экспериментальное обоснование методики дозирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 17–19 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1986. – 19 с. **6. Никитушкин В. Г.** Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук.// Теория и практи. физ. культ. – М., 1998. – № 10. – С. 19–22. **7. Платонов В. Н.** Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с. **8. В. П. Карленко** Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Під загал, ред. Ю. С. Пядухова, В. П. Карленко – К. : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2000. –116 с. **9. Мулик В. В.** Некоторые особенности периодизации тренировочного процесса лыжников-гонщиков и биатлонистов в условиях Украины / В. В. Мулик, Н. В. Блещунов, О. И. Камаев, А. Г. Волошин / Сб. науч. трудов ХаГИФк. – Х., 1992. – С. 90–94.

**Бурла А. О., Бурла О. М. Удосконалення підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів**

В сучасній теорії та практиці біатлону проблема побудови тренувального процесу біатлоністів на ранніх етапах багаторічного спортивного тренування залишається недостатньо розробленою, що підтверджуються відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу юних біатлоністів. Підготовка спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах ведеться за уніфікованими програмами, без об'єктивної оцінки схильності до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної і технічної підготовки. Удосконалення майстерності українських лижників-гонщиків і біатлоністів пов'язане з низкою труднощів, найголовніша з них – коротка і малосніжна зима, зокрема на Сумщині. Тривалий підготовчий і занадто короткий змагальний період обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ, що зазвичай і не сприяє підвищенню рівня спеціальної підготовленості до початку відповідальних змагань сезону.

*Ключеві слова:* біатлон, тренувальний процес, фізична підготовка.

**Бурла А. А., Бурла А. М. Совершенствование подготовки юных лыжников-гонщиков и биатлонистов**

В современной теории и практике биатлона проблема построения тренировочного процесса биатлонистов на ранних этапах многолетней спортивной тренировки остается недостаточно исследованной, что подтверждается отсутствием научно обоснованных рекомендаций по построению и контролю процесса физической подготовки, динамики

развития физических качеств на разных этапах годового тренировочного цикла юных биатлонистов. Подготовка спортсменов в детско-юношеских спортивных школах ведется по унифицированным программам, без объективной оценки склонности к совершенствованию специальной физической и технической подготовки. Совершенствование мастерства украинских лыжников-гонщиков и биатлонистов связано с рядом трудностей, главная из них – короткая и малоснежная зима, в частности на Сумщине. Продолжительный подготовительный и слишком короткий соревновательный периоды ограничивают выполнение необходимых объемов специальных и соревновательных упражнений, что не способствует повышению уровня специальной подготовленности к началу ответственных соревнований сезона.

*Ключевые слова:* биатлон, тренировочный процесс, физическая подготовка.

**Burla A., Burla A. Improving Training Young Riders and Skiers, Biathletes**

In modern biathlon theory and practice, the problem of building a biathlon training process in the early stages of long-term sports training remains insufficiently researched, which is confirmed by the lack of scientifically based recommendations for building and controlling the physical training process, the dynamics of development of physical qualities at different stages of the biathlon's one-year training cycle. Training athletes in children's and youth sports schools is conducted on unified programs, without an objective assessment of the propensity to improve special physical and technical training.

The improvement of the skill of Ukrainian skiers-racers and biathletes is connected with a number of difficulties, the main one is a short and little snowy winter, in particular in Sumy region. Prolonged preparatory and too short competition periods limit the performance of the necessary volumes of special and competitive exercises, which does not contribute to raising the level of special preparedness for the beginning of responsible competitions of the season. Therefore, one of the main factors in the planning and construction of the training process for young biathlonists is the determination of the most effective means and methods of general and special physical training at the stages of a one-year macrocycle, which became the goal of our achievements.

*Key words:* biathlon, training process, physical training.

Стаття надійшла до редакції 14.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.