

УДК 796.922.093.642(476.5)

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
БИАТЛОНИСТОВ ПЕРВОГО РАЗРЯДА (В УСЛОВИЯХ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ)****канд. пед. наук, доц. П.К. ГУЛИДИН, А.А. ЛЯНГИНА, канд. пед. наук Ю.А. БАРАНАЕВ  
(Витебский государственный университет им. П.М. Машиерова)**

*Рассматриваются данные об эффективности применения годового и текущего планирования в учебно-тренировочном процессе биатлонистов с учетом состояния и возможностей климатических условий и материально-технической базы биатлона в Витебском регионе. Проведен педагогический эксперимент. Исследовались показатели общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки до эксперимента и после контрольной и экспериментальной групп. Результаты данного эксперимента показали, что проведение учебно-тренировочного процесса по разработанным планам в экспериментальной группе позволили статистически достоверно повысить показатели специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки в отличие от контрольной группы. Учет особенностей Витебского региона позволяет создать обоснованное и эффективное планирование учебно-тренировочного процесса биатлонистов первого разряда и тем самым повысить качество и результативность подготовки спортивного резерва в области.*

**Введение.** Биатлон по праву считается одним из самых увлекательных видов спорта, он объединяет в себе две разные дисциплины – бег на лыжах по пересеченной местности и стрельбу из винтовки по мишеням. Поэтому биатлон – это гонка, в которой должны присутствовать не только быстрота и выносливость, но и умение быстро концентрироваться, точность в стрельбе. В Республике Беларусь достаточно много биатлонных школ, которые находятся в различных областях и в различных климатических зонах, имеют спортивные традиции и известных учеников [1 – 3]. Оптимизация учебно-тренировочного процесса биатлонистов в значительной мере зависит от правильного подбора и продуктивности применения средств и методов подготовки, построения тренировочного процесса с учетом квалификации и этапа подготовки биатлонистов, текущего и годового планирования [4 – 6]. Качество и продуктивность средств подготовки определяются не соотношением и чередованием видов подготовки, а соответствием используемых упражнений структуре соревновательной деятельности биатлонистов, повышением специальной работоспособности спортсменов, связанной с развитием функциональной специализации организма в том направлении, которое необходимо для проявления высокого уровня скоростных способностей и выносливости [7 – 9].

Анализ доступной научно-методической литературы показал, что спортивная подготовка биатлонистов в Витебской области имеет свои особенности, которые недостаточно учитываются в годовом и текущем планировании учебно-тренировочном процессе. Поэтому исследование планирования учебно-тренировочного процесса биатлонистов первого разряда с учетом климатических условий и материально-технических возможностей Витебской области является актуальным.

Цель настоящего исследования – определить эффективность годового и текущего планирования учебно-тренировочного процесса биатлонистов первого разряда с учетом условий Витебской области. Для решения поставленной цели и задач применялись такие методы исследования, как: теоретический анализ и обобщение литературы; опрос; педагогическое контрольное испытание (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Основная часть.** В ходе проведения исследования выполнялся сравнительный анализ выявленных результатов, были определены особенности и закономерности физического развития и физической подготовленности биатлонистов первого разряда, изучено планирование тренеров региона. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 спортсменов 17 – 18 лет, которых разбили на две группы: занимающиеся биатлоном по специальной программе (*экспериментальная группа*); занимающиеся по обычной программе (*контрольная группа*). Экспериментальная группа выполняла учебно-тренировочную работу согласно разработанному нами годовому и текущему планированию для условий Витебской области. Представленный годовой план (табл. 1) учитывал календарь соревнований, особенности учебно-тренировочного процесса спортсменов, наступление снежного покрова, возможности материально-технической базы (лыжероллерных трасс, стрельбищ и т.д.), систему объемов и чередования тренировочных средств, световой день.

Планирование учебно-тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах осуществлялось на основе систематизации всех факторов региона и в соответствии с главной задачей периода или этапа

подготовки – обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, для чего целесообразно сочетать различные средства и методы подготовки.

Таблица 1

Разделы и средства подготовки	Подготовительный период					Всего за подготовительный период	Соревновательный период				Всего за соревновательный период	Всего за год
	весенний этап	летний этап		осенне-зимний этап	подводящий этап		соревновательный этап					
	втягивающий мезоцикл	базовый мезоцикл		контрольно-подготовительный мезоцикл								
	I	II	III	IV	V		VI	VII	VIII	IX		
	19.04.10 – 23.05.10	07.06.10 – 08.07.10	19.07.10 – 20.08.10	06.09.10 – 07.10.10	18.10.10 – 19.11.10		06.12.10 – 27.12.10	03.01.11 – 26.01.11	07.02.11 – 27.02.11	07.03.11 – 29.03.11		
Тренировочных дней	33	32	33	32	33	163	21	23	20	22	86	249
Тренировок	47	39	44	39	40	209	27	27	22	24	100	309
Тренировочных часов	95	96	96	99	100	494	63	67	66	66	262	756
Соревнований	1		2	2	2	7	2	4	4	1	11	18
Контрольных тренировок		2	2	1	1	6	2	1			3	9
Учебно-тренировочных сборов		1		1	2	4		1	1		2	6
I. Теоретическая подготовка	2			4	4	10	1	1	1	1	4	14
II. Практическая часть												
а) общая физическая подготовка	32	30	32	29	22	145	6	5	7	5	23	168
б) специальная физическая подготовка	32	26	22	22	22	124	4	4	5	6	19	143
III. Техничко-тактическая подготовка												
а) лыжи							40	40	40	40	160	160
б) стрельба	30	23	22	23	22	120	10	10	10	10	40	160
в) комплексные занятия	28	28	27	17	19	119	13	13	13	13	52	171
IV. Психологическая подготовка	1	1		2		4	4		4		8	12

Эффективность разработанного планирования проверялась в педагогическом эксперименте на протяжении года. Перед началом эксперимента у спортсменов экспериментальной и контрольной групп определялись показатели по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке (табл. 2).

Результаты математической обработки полученных данных перед экспериментом показали, что достоверные статистические различия между изучаемыми группами отсутствуют.

Для оценки *общей физической подготовленности* (ОФП) проводились следующие тесты:

- бег 60 м;
- подтягивания;
- наклон вперед;
- прыжок в длину с места;
- кросс 1000 м.

Таблица 2

Показатели общей и специальной физической и технико-тактической подготовки до и после педагогического эксперимента

Наименование тестирования	Контрольная группа		Экспериментальная группа		P	Контрольная группа		Экспериментальная группа		P
	до		до			после		после		
	X	σ	X	σ		X	σ	X	σ	
ОФП										
Бег 60 м (с)	9,34	0,07	9,27	0,08	> 0,05	9,2	0,03	9,01	0,14	> 0,05
Подтягивания	13,2	0,92	14,3	0,9	> 0,05	13,6	0,29	18,6	2,3	> 0,05
Наклон вперед	12,5	1,18	15,4	0,8	> 0,05	13,5	0,40	18,2	1,1	> 0,05
Прыжок в длину	218,5	13,13	229,4	4,1	> 0,05	227	4,40	250,5	11,3	> 0,05
Кросс 1000 м (мин)	3,51	0,21	3,49	0,13	> 0,05	3,39	0,02	3,14	0,11	< 0,05
СФП										
Отжимания	33,7	4,67	40,5	5,6	> 0,05	39,5	2,22	77,8	6,4	< 0,05
Кросс 3000 м (мин)	11,28	0,16	11,09	0,23	> 0,05	11,17	0,05	10,82	0,32	< 0,05
Гонка на лыжероллерах 5000 м (мин)	17,72	0,43	17,48	0,52	> 0,05	17,38	0,13	16,37	0,43	< 0,05
ТТП										
Стрельба	67,4	5,40	70,7	3,68	> 0,05	71,6	1,40	77,8	3,36	< 0,05
Гонка на лыжах 5000 м (мин)	18,72	0,44	18,34	0,64	> 0,05	18,58	0,11	17,22	0,69	< 0,05

Для специальной физической подготовленности (СФП):

- отжимание в упоре лежа;
- кросс 3000 м;
- гонка на лыжероллерах 5000 м.

Для технико-тактической подготовки (ТТП):

- стрельба по мишени на дистанции 50 м;
- гонка на лыжах 5000 м.

В конце педагогического эксперимента (см. табл. 2) были проведены исследования показателей общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Анализ показателей тестов и контрольных упражнений по общей физической подготовке показал, что различие показателей после эксперимента в беге 60 м, подтягивании, наклоне вперед, прыжке в длину с места между контрольной и экспериментальной группой оказалось статистически недостоверным при  $P > 0,05$ . По показателям специальной физической подготовленности: отжимание в упоре лежа, кросс 3000 м, гонка на лыжероллерах 5000 м; технико-тактической подготовленности: стрельба по мишени на дистанции 50 м, гонка на лыжах 5000 м – обнаружены статистически достоверные различия при  $P < 0,05$  между контрольной и экспериментальной группами, при том что в экспериментальной группе они оказались выше.

Таким образом, можем констатировать, что разработанное годовое и текущее планирование учебно-тренировочного процесса биатлонистов первого разряда с учетом особенностей условий Витебской области показало свою эффективность.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время достаточно изучены отдельные вопросы планирования учебно-тренировочного процесса у биатлонистов. Даются примерные объемы и содержания всех видов подготовки в многолетнем планировании учебно-тренировочного процесса. Однако недостаточно полностью изучены вопросы соотношения объемов и содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от квалификации спортсмена, отсутствуют работы, освещающие подготовку биатлонистов в зависимости от особенностей региона, в частности отсутствуют данные об особенностях подготовки биатлонистов в условиях Витебской области.

Нами разработано планирование по этапам в годичном цикле, по мезоциклам, по микроциклам, с учетом климатических условий и возможностей материально-технической базы Витебской области, уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности биатлонистов первого разряда.

Эффективность планирования учебно-тренировочного процесса биатлонистов первого разряда Витебского региона проверялась в педагогическом эксперименте, где исследовались показатели общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки до эксперимента и после у контрольной и экспериментальной групп.

Результаты педагогического эксперимента показали, что проведение учебно-тренировочного процесса по разработанным планам в экспериментальной группе позволило статистически достоверно повысить показатели специальной физической подготовки (отжимание, кросс 3000 м, гонка на лыжероллерах 5000 м), технико-тактической подготовки (стрельба, гонка на лыжах 5000 м) в отличие от контрольной группы при  $P < 0,05$ .

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 170 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Дунаев, К.С. Некоторые подходы к совершенствованию физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Человек, спорт, здоровье: 3-й междунар. конгресс, Санкт-Петербург, 19 – 21 апреля 2007 г. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2007. – С. 58 – 59.
4. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 32 – 34.
5. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: моногр. / К.С. Дунаев; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2007. – 300 с.
6. Загурский, Н.С. Структура соревновательной деятельности биатлонистов различной квалификации: сб. науч. тр. / Н.С. Загурский, А.Н. Степнов. – Омск, 2003. – 20 с.
7. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под ред. Н.А. Демко. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2011. – 288 с.
8. Специальная подготовка лыжника-гонщика: учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / В.В. Ермаков [и др.]. – Смоленск: СГИФК, 1985. – 41 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

Поступила 07.05.2013

#### PLANNING OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF FIRST CLASS BIATHLONISTS (IN VITEBSK REGION)

*P. GULIDIN, A. LYANGINA, YU. BARANAIEYU*

*Data on the effectiveness of application of annual and current planning in educational and training process of biathlonists are considered taking into account the state and possibilities of climate conditions and material and technical basis of biathlon in Vitebsk region. A pedagogical experiment is carried out. Indicators of general training and special physical training of the control and experimental groups before and after the experiment were studied. The results of the experiment showed that using the developed plans in the experimental group allowed to increase the indicators of special physical training and technical and tactical training as opposed to the control group. Taking into account the peculiarities of Vitebsk region allows to create grounded and effective planning of educational and training process of first class biathlonists and to increase the quality and effectiveness of training of sports reserve in the region.*