

# **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ РЕЖИМІВ ЧЕРГУВАННЯ ПРАЦІ З ВІДПОЧИНКОМ І ЗАВДАНЬ ДІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ УРОЦІ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СТРІЛЬБИ І РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БІАТЛОНІСТІВ НА ДОЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Пеньковець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Високий рівень розвитку сучасного спорту потребує ефективного вирішення основних проблем удосконалення теорії і методів управління тренувальним процесом, розробки засобів і методів підготовки спортсменів.

Біатлон – складний вид спортивної діяльності, він включає в себе дві фактично протилежні по своєму психологічному складу види спорту - лижну гонку і стрільбу. Для біатлоністів характерне проявлення монофронтальної психологічної активності, направленої на підвищення продуктивності власної діяльності, підтримання необхідної швидкості пересування, контроль за власною технікою, регуляцію фізичних і вольових зусиль в умовах зростаючої втоми, а також зосередження уваги, тонку координацію зорово-моторної системи і т.ін./1/.

Тренерів вже давно хвилюють факти розходження результатів спортсменів на змаганнях і тренуваннях. Зниження результативності на змаганнях в певній мірі можна пояснити впливом нових, збиваючих факторів які відсутні на тренуванні – присутність глядачів, дуже високий рівень емоційного збудження і т.ін. При вивченні результативності біатлоністів було виявлено таке:

1. Частина спортсменів у більшості змагань показують результат близький до тренувального /35,3%/.
2. Більшість спортсменів, як правило, виступають на змаганнях нижче своїх можливостей /41,9%/.
3. Незначна частина спортсменів виступає на змаганнях краще чим на тренуваннях /22,8%/.

Це зобов'язує тренерський склад, науково-дослідницькі групи, закріплені за командами, постійно вести пошук шляхів підвищення спортивних результатів спортсменів-біатлоністів. Тренер повинен реально враховувати можливості, індивідуальні особливості спортсменів, застосовуючи найбільш ефективні засоби і методи у тренуванні, так як досягнення високих результатів в гонці визначається підвищенням рівня функціональної підготовленості спортсмена при якому відновлювальні процеси в організмі протікають швидше, це дозволяє витратити менше часу на досягнення оптимального стану для ведення прицільної стрільби.

Відомо, що змагальна діяльність біатлоніста потребує спеціальних якостей, які дозволяють вести результативну стрільбу після великих фізичних навантажень. Ці якості можуть формуватися і удосконалюватися лише в процесі комплексних тренувань, питома вага яких в цілорічній підготовці кваліфікованих біатлоністів займає ведуче місце.

Успішна стрільба в процесі інтенсивного циклічного навантаження з малою затратою часу на вогневому рубежі у першу чергу

залежить від тренуваності біатлоніста.

Відмінна стрільба у спокійному стані не являється показником того, що спортсмен може добре стріляти після інтенсивного навантаження. Тому біатлоніст повинен досягнути стану високої працездатності, який по своєму рівню не повинен бути нижче чим у лижників-гонщиків.

При зростаючій щільності результатів у сучасному біатлоні вагоме значення набуває швидка і точна стрільба. Із-за хвилювання, викликаного підвищеною відповідальністю за виступ у відповідальних змаганнях, біатлоністи ведуть стрільбу повільніше, чим на тренуваннях і на менш відповідальних змаганнях. Це пов'язано з бажанням стрілка ретельно підготувати і виконати постріл, хоч від хвилювання і фізичного навантаження стійкість гвинтівки погіршується. Подібне уповільнення темпу стрільби у більшості випадків суттєво знижує точність стрільби.

Збільшення часу перебування на вогневому рубежі у більшості випадків не дає позитивного результату якості стрільби. Це явище можна пояснити з позицій психологічного аналізу структури, формування реалізації спортивно-технічного навичка. Психологічна характеристика будь якого спортивно-технічного навичка включає оцінку його часового параметра. Іншими словами, час витрачений на постріл і техніка його виконання – це дві взаємозв'язані характеристики одного процесу, і зміна однієї із них веде до зміни навичка в цілому. Таким чином, коли біатлоніст із-за хвилювання, чи при підвищеному почутті відповідальності прицілювання і спуск виконує повільніше, чим робив це на тренуванні, він

в значній мірі зводить нанівець результати своєї підготовки. По суті на змаганнях він реалізовує не той навик, який формувався і закріплювався в процесі багаторазових повторень на тренуваннях.

Одним із перших вимог при навчанні спортивній стрільбі є завдання - в момент прицілювання різко бачити мушку при відносній розпливчатості яблука мішені. А в момент змагань у спортсмена фокус зору переміщується на мішень в наслідок емоційних напружень, що веде до поганого результату стрільби.

Зараз дуже важливо виявити загальні закономірності і індивідуальні границі оптимального часу виконання стрільби, розробити рекомендації по підвищенню її швидкострільності, яка дозволить зберегти правильний технічний навик і стійкість навичка стрільби до впливу емоційних напружень. Високий рівень розвитку сучасного спорту потребує ефективного вирішення основних проблем удосконалення теорії і методів управління тренувальним процесом, розробки раціональних засобів і методів підготовки спортсменів. Зараз у тренувальному процесі вже практично досягли вершин зростання показників об'ємів та інтенсивності тренувального навантаження, планування і побудови спортивних моделей тренувальних занять, використання різноманітного спортивного спорядження (Платонов В.Н., 1980-1998 ).

У літературі широко висвітлені питання підготовки провідних біатлоністів і спортсменів-початківців, методики тренування та процесу управління спортивним тренуванням, систем педагогічного і медико-

біологічного контролю (Платонов В.Н., 1980-1998).

Проте питання до змагальної підготовки в біатлоні досліджені недостатньо. Тому є необхідність пошуку раціональних форм її варіантів її побудови. У спеціальній літературі показано вплив режимів в управлінні співвідношення рівнів активності окремих систем організму, що виявляється в різних якісних показниках розвитку м'язової працездатності, змінах функціональних можливостей систем організму в цілому (Петровский В.В., Огиенко Н.Н., 1978-1981).

Встановлено, що режим чергування праці з відпочинком є засобом вибіркового впливу на показники загальної та спеціальної працездатності, координаційної структури руху, реакції обслуговуючих систем організму.

Разом з тим дослідження впливу режимів чергування навантаження з відпочинком і завдань дії на рухову поведінку біатлоністів у спеціальній літературі практично відсутні.

Існують деякі дані про вплив різних режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії на розвиток якісних показників м'язової працездатності: сили, швидкості, витривалості, значення режимів в управлінні співвідношенням рівнем активності окремих систем організму, вплив їх на окремі зміни Функціональних можливостей організму спортсмена, зміну спеціальної працездатності (Зеленцов А.М., 1969; Вахрушкин О.Н., 1970; Жмарев Н.В., 1974; Огиенко Н.Н., 1979; Власенко С.А., 1993).

В залежності від того в якій стадії відпочинку повторюється кожна наступна вправа в уроці виділяють чотири основних режими: «А», «В», «Д», «Є» кожний із яких характерний особливою зміною працездатності.

Тривалість повтору роботи в режимі «А» веде до розвитку загальної і швидкісної витривалості: (відновлення ЧСС коливається у межах 110-120 уд/хв). Режим «В» веде до підвищення швидкості реакції і швидкості бігу (відновлення ЧСС коливається у межах 100-110 уд/хв). Заняття в режимі «Д» мають найменше тренувальне значення (відновлення ЧСС коливається у межах 90-100 уд/хв). При їх повторенні трохи підвищується швидкість

реакції і бігу, а швидкісна витривалість знижується. Режим «Є» практичного значення не має (2,3,4).

Проте в практиці спортивного тренування тренери не завжди використовують вузькі завдання дії, спрямовуючи їх на удосконалення часових, просторових і динамічних характеристик рухових дій, особливо з урахуванням зміни функціонального стану організму спортсмена під впливом різних режимів чергування праці з відпочинком. На жаль, досліджень про взаємний вплив режимів «Д», «В», «А» і завдань дії на біокінематичну і біодинамічну структури рухових дій і спеціальну працездатність біатлоністів як таких немає. Ми вважаємо, що побудова тренувальних уроків з урахуванням впливу завдань дії і режимів чергування праці з відпочинком на спеціальну працездатність біатлоністів дозволить нам моделювати умови діяльності близької до змагальних точніше управляти адаптивними реакціями організму, досягати високих спортивних результатів в змаганнях.

Робота ґрунтується на припущенні, що ефективність застосування праці з відпочинком і завдань дії позитивно впливає не тільки на якісний показники м'язової працездатності, що в кінцевому рахунку сприяє зростанню спортивного результату в біатлоні, але й на елементи техніки.

Її метою є підвищення ефективності підготовки біатлоністів удосконалюючи методологію управління процесом шляхом впливу режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії, на зміну окремих елементів техніки, результативність стрільби швидкісної витривалості і розвиток цих показників на дозмагальному етапі річного циклу тренування.

Для досягнення цієї мети треба було вирішувати такі завдання:

1. Вивчити шляхом дослідження впливу режиму «А» у підвищених рівнях відновлення ЧСС (120, 130, 140 уд./хв) на зміну спеціальної працездатності біатлоністів в процесі тренувального уроку.
2. Встановити найбільш ефективне завдання дії на вогневому рубежі (Ритмічніше стріляти! Швидше стріляти! Спокійніше стріляти!) і при

виконанні імітації лижних ходів у підйом (Сильніше поштовх!, Швидше поштовх!, Ширше крок!) на різних рівнях відновлення ЧСС режиму «А».

3. Визначити величину підвищеного рівня відновлення ЧСС режиму «А» для підвищення спеціальної працездатності і якості стрільби біатлоністів.
4. Створити модель тренувального уроку з застосуванням підвищених рівнів відновлення ЧСС режиму «А».

#### *Література*

1. Рипа М.В. На олимпийских трассах стреляющих лыжников. Сб., Лыжный спорт., М., ФиС., Вып-2, 1976, С. **17-19**.
2. Лейник М.В. К учению о физиологических основах рационального режима труда и отдыха. -К., Медгиз, 1951, - 130 с.
3. Огиенко Н.Н. Исследование влияния задачи действия и режимов чередования упражнений с отдыхом на перестройку элементов структуры физического упражнения в процессе его совершенствования (на примере прыжка в высоту с разбега): дис.канд.пед.наук - К., 1979 - 174 с.
4. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке. - К., Госмедиздат УССР, 1959, -58 с.