

# **ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ**

**В.И. Пеньковец, А.С. Чалый, С.А. Власенко, В.И. Плиско**

*Черниговский государственный педагогический институт  
им. Т.Г. Шевченко*

Специфической особенностью биатлона является комплексное сочетание в одном соревновании двух различных по характеру видов спорта – лыжной гонки и стрельбы. Поэтому при построении тренировочного процесса следует учитывать их взаимосвязь и взаимозависимость.

Цель исследований – изучение влияния режима деятельности и задач действия на адаптивное поведение организма спортсмена в процессе комплексной тренировки и разработка на этой основе методических рекомендаций по построению моделей тренировочных уроков биатлонистов.

Эта проблема решалась применением моделей тренировочных уроков направленного и заранее известного действия на организм спортсмена.

Изучалось изменение в процессе уроков показателей эффективности прохождения дистанции и стрельбы под влиянием режимов чередования работы с отдыхом и задач действия ( на дистанции – быстрее, шире, сильнее толчок; на огневом рубеже – быстрее, спокойнее, ритмичнее стрелять).

Исследования показали, что программа тренировочных занятий, включающая строгую регламентацию режима чередования работы с отдыхом и других факторов урока, позволяет выполнить общий объем тренировочной нагрузки в одном занятии в среднем от 12 до 20 км., при 2-3 разовых комплексных тренировках интервальным методом в недельном цикле, в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Оптимальным режимом в комплексной тренировке биатлонистов – является режим «А» с восстановлением ЧСС-130 уд/мин и задачей действия на огневом рубеже «Ритмичнее стрелять!», повышающей результативность стрельбы на 13%, а для имитации коньковым ходом – «Сильнее толчок!», позволяющая улучшить комплексный результат на 1,4%.

Применение такой функциональной технико-тактической модели тренировочных уроков в годичном цикле тренировки позволит более качественно подготовить спортсмена к соревнованиям.