

УДК 796

ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Семина Дарья Игоревна 1 курс УКб-151 ИИТМА
Семина Марина Игоревна 1 курс УКб-151 ИИТМА
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Средства и методы тренировки, применяемые биатлонистами в подготовительном периоде.

В процессе многолетней подготовки биатлониста для развития волевых и физических качеств, обучения технике стрельбы и бега на лыжах, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм биатлониста многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке биатлонистов, принято делить на следующие основные группы. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) Общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением упругих предметов (амортизаторов резиновых, пружинных и т.п.). Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др. Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых биатлонисту. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств, с применяемого вида на основной вид – биатлон. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости – длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты – спортивные игры (баскетбол, футбол) и т.д.

2. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально

подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно биатлону. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижений на лыжах и стрелковой подготовке.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Применение тренажеров значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой – то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем). 3. Гребля (байдарочная, народная). 4. Плавание на средние и длинные дистанции. 5. Езда на велосипеде (по шоссе) и др. Все упражнения на развития выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнения для развития силы: 1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положение лежа. 2. С внешними отягощениями (штанга, гантели, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны. 4. Упражнения на тренажерах.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации биатлонистов и уровня развития силы отдельных групп мышц.

Упражнения для развития координации: 1. Спортивные игры. 2. Элементы акробатики. 3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. 4. Специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они

оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми.

Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия (как элемента координации): 1. Маховые и круговые движения (для рук, ног и туловища).

В большом объеме применяются также специальные упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад вправо, влево; кружение и поворот головы, быстрые движения головой в различных положениях; повороты на 180 и 360 на месте и в движении: наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180 в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях. Очень важно при выполнении прыжков добиться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями, а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений), до средних (13-15 повторений). Все упражнения выполняются в динамическом характере – с высокой скоростью.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечно эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Кроме тренировок и правильного питания, для поддержания формы спортсменам необходима еще и моральная подготовка. Ведь во время соревнований, выступлений истощаются не только физические ресурсы, но и психологические.

Иногда для качественной подготовки к соревнованиям требуется *помощь психолога*. Самым эффективным способом, которому часто обучают психологи, является *словесно-образное моделирование*.

Моделирование заключается в ответах на множество вопросов. Вопрос: “А если произойдет ...?” Ответ: “Тогда нужно сделать ...”. Но спортсмен должен не просто ответить, выйти из ситуации, а найти оптимальный вариант.

Иногда модели приходится сочетать со словесным образом, в этом помогает спортсменам *психологическая консультация*. Это нужно, чтобы вовремя снизить до минимума эмоциональное напряжение, а также для “ограждения” от зрителей и фокусирования на заданных элементах и фигурах.

Подобное моделирование способствует подготовке спортсменов к быстрому решению задач в напряженных условиях соревнований.

Но следует учесть тот факт, что моделирование возможно лишь при соответствующей подготовке. Спортсмен должен обладать достаточным объемом специальных знаний, максимальным количеством информации о будущих соревнованиях для возможности правильно и быстро реагировать на возникшие трудности.

Поэтому в подготовке профессиональных спортсменов задействован не только тренер, а целая команда высокопрофессиональных специалистов. Кроме тренировки тела, огромную роль играет состояние духа.

Этапы психологической подготовки

1. Предсоревновательная подготовка, которая осуществляется постоянно в процессе годичных тренировок

Включает в себя все аспекты психологической подготовки, как общей, так и специальной, которые, наряду с технической, тактической, физической и теоретической подготовкой, включаются в единый процесс спортивного воспитания с момента поступления ребенка в спортивную школу.

2. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в последние недели перед стартом (ЭНПП)

Возбуждение накануне соревнования необходимо, но оно не должно мешать спортсмену спать.

Чем выше у спортсмена чувство ответственности, тем раньше у него начинается процесс возбуждения. Важно, чтобы возбудимость достигла высокого уровня в день соревнования;

- нельзя допускать полного отдыха от спортивной тренировки в течение многих дней перед соревнованиями – это верный способ выйти из строя;
- очень важно в последние дни перед стартом ничем не нарушать обычного образа жизни, особенно это относится к распорядку дня и режиму питания;
- задача тренера – подготовить учеников к соревнованиям не только самим процессом тренировки, но и соответствующим напутствием;
- еще раз вернитесь к анализу конкурентов, их сильным и слабым сторонам, задуманным вами вместе с тренерами тактическим вариантам;
- повторите формулировки, укрепляющие веру в свои силы, в возможность повышения ранее достигнутых результатов;
- договоритесь с тренером о сигналах, которыми Вы будете обмениваться.

3. Подготовка в день соревнования

- в свободные минуты сосредотачивать внимание и мысли на накопление психической энергии: «Все больше уверен в своих силах», «К старту буду в отличном состоянии» и т.д.
- убежденность в своих силах – основание дерзания на величайшие спортивные результаты;
- нецелесообразно вести предстартовую тренировку на предельных усилиях, так как это заметно снизит накопленный потенциал нервно-психической энергии; ошибочные движения, выполняемые на фоне повышенного предсоревновательного нервного напряжения, очень легко закрепляются.

4. Подготовка на месте состязания в день старта

Достижению наивысших спортивных результатов способствует понимание спортсменом того, что его организм обладает чрезвычайно большими потенциальными силами, почти неограниченными возможностями проявлять чудеса силы, быстроты, ловкости, выносливости.

- готовясь к старту, спортсмен должен быть готов к любым неожиданностям, ожидать суровой борьбы с максимальным проявлением воли;

- спортсмен должен знать, что мысли перед стартом готовят его к старту;

- во время разминки и перед участием в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении. Не следует вести спортивные разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов.

- не нужно надеяться на низкие результаты своих противников: наоборот, задолго до соревнования, надо быть готовым к тому, что они могут добиться очень больших успехов.

5. Участие в соревновании

Учитесь никогда не выходить на старт и не начинать состязание с чувством собственного превосходства, даже при слабом противнике. И, конечно, не вешать себе медаль на грудь, еще не завоевав ее.

- нельзя и переоценивать противника, заранее мирясь с поражением;

- не следует проявлять злобу к противнику. Как правило, у проявляющих злобу возникает нарушение в координации движений, отрицательные изменения в психической настроенности и целенаправленности;

- не следует спортсмену считать себя достигшим успеха, пока соревнования не окончены. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению!