

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

<b>Костюкевич В. М.</b> До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу .....	51
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.</b> До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках .....	57
<b>Кутек Т. Б., Кучерук В. А.</b> Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів .....	61
<b>Мазин В. Н.</b> Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ .....	65
<b>Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А.</b> Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки .....	69
<b>Мулик В. В.</b> Основи побудови занять юних біатлоністів .....	71
<b>Нерода Н. В., Ваулін О. І.</b> Характеристика європейської моделі професійного спорту .....	75
<b>Приходько В. В.</b> К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола .....	78
<b>Приходько В. В.</b> Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии) .....	82
<b>Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І.</b> Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації .....	87
<b>Стецькович С.</b> Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки .....	89
<b>Хіменес Х. Р., Линець М. М.</b> Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки .....	93

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Айунц Л. Р., Айунц В. І.</b> Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання .....	97
<b>Бріжата І. А., Берест О. О.</b> Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури .....	101

## **ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ**

Мулик В. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** У лижному спорті прийнято розрізняти шість основних типів занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні [7]. Кожне з цих занять має свої особливості побудови, пов'язані з їх значенням, контингентом, умовами проведення та іншими факторами. У той же час в біатлоні виділяють заняття з лижегоночної, стрілкової і комплексної підготовки, які відображають специфіку даного виду спорту.

Тому **метою** наших досліджень було обґрунтувати варіанти побудови занять гоночної, стрілкової і комплексної спрямованості з урахуванням взаємосполучення основних засобів тренування у біатлоністів різної спортивної кваліфікації.

**Завдання**, поставлені для вирішення даної мети, передбачали:

1. Визначити загальну структуру побудови занять з лижегоночної, стрілкової і комплексної підготовки.
2. Розробити практичні рекомендації побудови занять з різних видів підготовки у біатлоністів різної кваліфікації.

У якості **методів** досліджень використовувалися педагогічні спостереження, аналіз і узагальнення різних навчально-тренувальних занять, а також педагогічні експерименти.

У дослідженні приймали участь 30 юних біатлоністів 14-16 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз тренувального процесу біатлоністів дозволив нам згрупувати види занять (лижегоночна, стрілкова, комплексна) залежно від використання різних засобів підготовки (рис.1).

Підготовка юних біатлоністів починається з процесу навчання основним руховим умінням як загальної структури рухів, так і спеціальним для біатлону вправам, що відображають змагальну діяльність. Основною формою вирішення цього завдання є заняття з навчання техніці пересування на лижах [9, 10] і техніці стрільби [1, 2, 5, 6].

Проведені нами дослідження щодо методики побудови занять з лижної підготовки виявили наступне:

1. Більшість тренерів (75%) рекомендують починати навчання пересуванню на лижах з класичних лижних ходів по давно розробленій та апробованій системі: поперемінний двокроковий, одночасний безкроковий, одночасний одно- і двокроковий лижні ходи.

2. Певна частина тренерів пропонує починати навчання ковзанярським ходам тільки після повного освоєння класичних варіантів пересування (48%).

3. Висловлюється думка (7%) про те, що навчання біатлоністів слід починати безпосередньо з ковзанярських ходів, так як саме вони є основними у підготовці та участі у змаганнях.

4. Окремі тренери (14%) вважають за необхідне паралельно навчати техніці класичних і ковзанярських ходів, в той же час не вказують на певну їх систему.

Для порівняльного аналізу цих двох напрямків нами проведено прямий паралельний експеримент з двома групами новачків. Обидві групи були сформовані з дітей, які прийшли займатися біатлоном у віці 11-12 років. Кожна група складалася з 15 осіб, які не пройшли початкового навчання техніці лижних ходів. Методика занять першої групи полягала в послідовному навчанні, зазначеному в пунктах 1 і 2. Побудова занять другої групи включало в себе паралельне навчання елементам техніки класичних і ковзанярських ходів, розроблене нами.

Зміст навчання лижним ходам в експериментальній групі включав наступну послідовність:

1. Ковзний крок без палиць і з палицями за середину – класичний, ковзанярський.
2. Одночасний безкроковий класичний хід.
3. Одночасний двокроковий класичний і ковзанярський ходи.
4. Поперемінний двокроковий класичний і ковзанярський ходи.
5. Одночасний однокроковий класичний і ковзанярський ходи.

Всього було проведено 20 навчальних занять з обома групами по 60 хвилин кожне, три рази на тиждень. До початку експерименту проведено 4 заняття, де діти були ознайомлені з основами структури пересування на лижах, що передбачають засвоєння понять «відчуття лиж» і «відчуття снігу». Після закінчення циклу навчання була проведена експертна оцінка техніки пересування найбільш часто використовуваними ходами: одночасним двокроковим класичним і ковзанярським стилем. В оцінці техніки брали участь 5 фахівців лижного спорту, виставлення оцінок кожному випробуваному здійснювалося по 10-бальній системі.

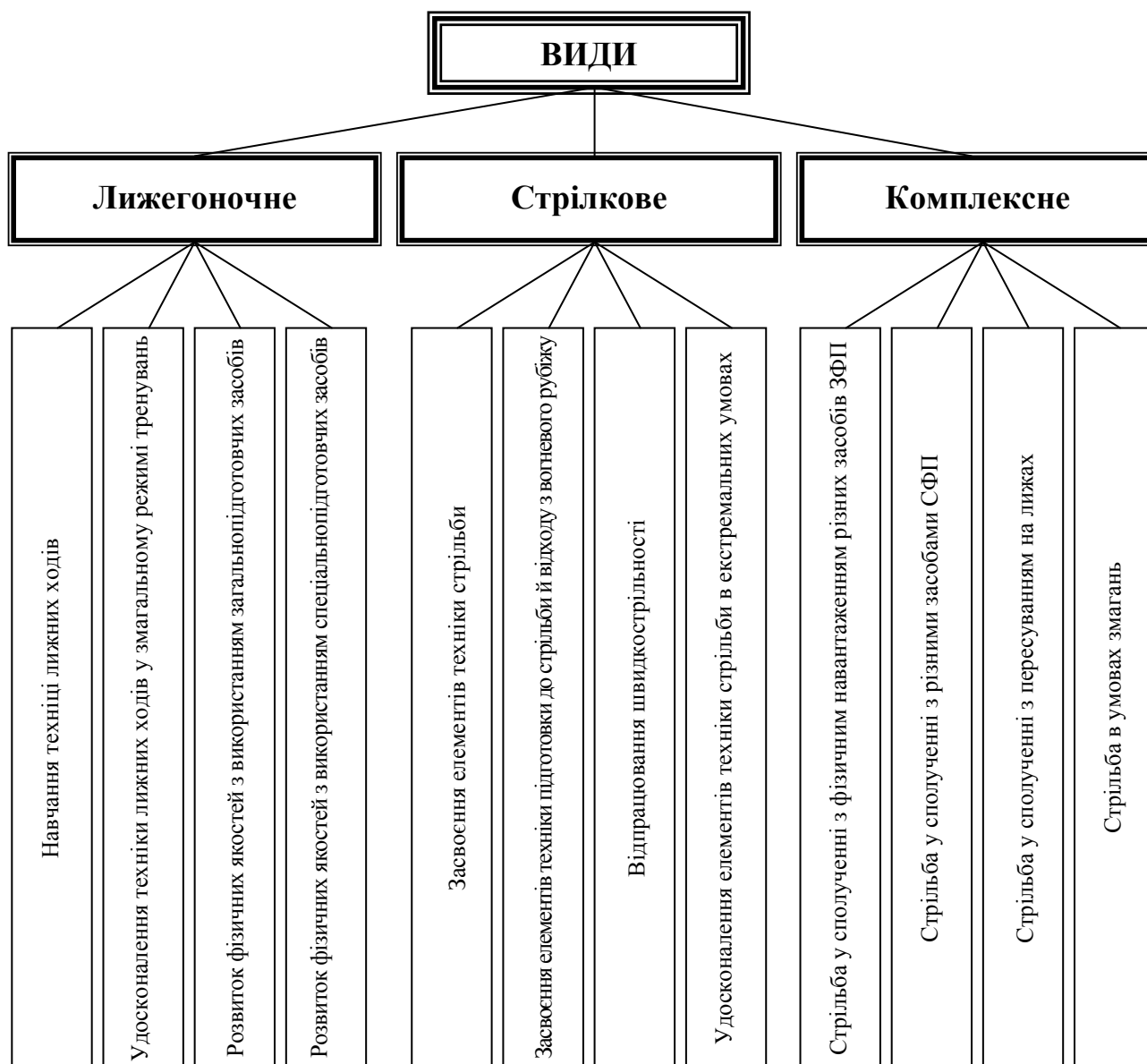


Рис. 1. Класифікація занять біатлоністів у залежності від видів підготовки

При розробці програми навчання ми враховували основні дидактичні принципи, використовувані в системі підготовки спортсменів: доступності, систематичності і послідовності, свідомості і активності, наочності та ін.

Крім цього, при визначенні послідовності вивчення техніки лижних ходів нами було взято до уваги:

1. Вивчення однойменних класичних і ковзанярських ходів здійснювалося паралельно, так як загальна структура рухів їх, особливо в роботі рук, вельми схожа.

2. Навчання починали з освоєння техніки ковзного кроку, в якому в обох випадках присутні одні й ті ж фази – відштовхування, махові рухи, одноопорне ковзання. Різниця полягає лише в структурі відштовхування і маховому русі, в той же час в раніше розробленій методиці навчання класичним ходам саме ковзанярський рух рекомендувався для засвоєння одноопорного положення при ковзанні.

3. Після ковзного кроку включалася робота над структурою руху рук при відштовхуванні в лижному ході, використовуваному в обох стилях пересування – одночасному безкроковому.

4. Облік послідовності і взаємозв'язку структури техніки вимагає об'єднання вивчених елементів, а саме об'єднуючим їх є одночасний двокроковий хід, який складається з двох ковзних кроків і одночасного відштовхування палицями.

5. З огляду на те, що попереми́нний двокроковий ковзанярський хід використовується вкрай рідко, а класичний варіант включає вивчений вже ковзний крок, навчання йому ми починали після одночасного двокрокового ходу.

6. Найбільш важко виконуваним ковзанярським пересуванням є одночасний однокроковий хід, що пов'язано зі слабкою силовою підготовкою дітей, так як саме цей лижний хід вимагає спеціальної швидкісно-силової підготовки, а сила одного відштовхування повинна вивести лижника з однієї крайньої точки, при одноопорному ковзанні, в другу, протилежну. Тому доцільно саме цей хід освоювати останнім.

Результати проведеної експертної оцінки лижних ходів юних біатлоністів наведені в табл. 1. Як ми бачимо, за час експерименту обидві групи дітей освоїли одночасні двокрокові ходи, однак структура рухів їх ще не досконала, тобто утворилося лише вміння.

**Порівняльний аналіз техніки одночасного двокрокового класичного й ковзанярського ходу  
експериментальних груп ( $n_1 = n_2 = 15$ )**

Показники	Контрольна		Експериментальна		Оцінка достовірності	
	$\sigma_1$	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\sigma_2$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Одночасний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	0,51	6,0 $\pm$ 0,1	0,36	6,3 $\pm$ 0,1	1,88	p>0,05
Одночасний двокроковий ковзанярський хід, кіл-ть балів	0,55	5,2 $\pm$ 0,1	0,50	5,7 $\pm$ 0,1	2,78	p<0,05

Разом з тим в контрольній групі, де використовувалося послідовне вивчення спочатку класичних, а потім ковзанярських ходів, нижче оцінка за техніку ( $t=1,88$ ;  $p>0,05$ ) і вище квадратичне відхилення ( $\sigma$ ). Велике відхилення від середньої величини оцінки техніки класичного ходу отримано з-за кількох низьких оцінок (4,8; 5,4), що свідчить про слабе освоєння техніки цього ходу даними дітьми, тому, мабуть, це сталося із-за більш раннього його вивчення і згасання структури рухів під час подальших занять.

Оцінки за техніку виконання одночасного ковзанярського ходу початківці-біатлоністи мають ту ж тенденцію, що і в класичному варіанті. Разом з тим експерти дали достовірно більш високі оцінки дітям експериментальної групи ( $p<0,05$ ). Це свідчить про те, що паралельне освоєння однойменних лижних ходів дозволило юнім спортсменами краще освоїти техніку лижних ходів, особливо ковзанярське пересування. Даному положенню, ймовірно, сприяло більш тривале і акцентоване вивчення окремих елементів техніки властивих для обох стилів пересування на лижах.

Стрілкова підготовка в занятті біатлоністів на окремих етапах багаторічного тренувального процесу різна і має свої особливості.

Головним завданням на першому етапі багаторічної підготовки в цьому розділі тренування є освоєння основних елементів техніки стрільби: прийняття вихідного положення, прикладки, прицілювання, спуску курка, перезарядки. Методика освоєння цих елементів добре освітлена і представлена в посібниках [1, 2]. Однак, як показує наш досвід роботи з дітьми, доцільно в перші 2-3 роки здійснювати вивчення та відпрацювання цих елементів з пневматичною гвинтівкою, так як значна вага малокаліберної гвинтівки (4,5-5,0 кг) не дає можливості дітям сконцентрувати увагу на окремих елементах техніки. Із збільшенням силових показників м'язів рук і тулуба, а також зміцненням кістково-з'язкового апарату слід поступово переходити до роботи з малокаліберної гвинтівкою.

Для юних біатлоністів стрілкову підготовку необхідно проводити протягом всього річного циклу. В підготовчому періоді велику увагу слід відводити відпрацюванні окремих елементів стрільби з малокаліберної гвинтівки як з патроном, так і без нього. У цей період, як правило, уточнюються і усуваються помилки, ускладнюються умови стрільби з введенням сторонніх подразників (обертань, нахилів, поворотів, шумових перешкод і т.д.). Також вводиться стрільба в поєднанні з різними загальнопідготовчими і спеціальними вправами, які будуть допоміжними засобами, об'єднуючими стрілкову і комплексну підготовку біатлоністів.

Невід'ємною частиною стрілкової підготовки юних біатлоністів є також «холостий тренаж», якому відводиться багато часу в заняттях, а також у спеціальних стрілкових тренуваннях в приміщенні (вранці під час зарядки, на других вечірніх тренуваннях або в день відпочинку).

Заняття комплексної спрямованості є основним засобом підготовки до змагань. Саме вони дозволяють об'єднати два протилежні за своїм впливом на організм навантаження – пересування на лижах і стрільбу – в єдину дію.

Комплексній підготовці біатлоністів присвячено достатню кількість робіт [3, 4, 8], які дають повне уявлення про розділ підготовки біатлоністів, проте вона в них розглядається при пересуванні на лижах класичними ходами. Тренувальні заняття комплексної спрямованості рекомендують проводити суто індивідуально, з урахуванням формування конкретного для кожного біатлоніста підходу до вогневого рубежу, особливостям прийняття положення перед стрільбою залежно від анатомічної будови кінцівок, ритму і скорострільності та ін. факторів.

Заняття комплексної спрямованості включають в себе чотири основних напрямки, представлені на рис. 1.

На загальнопідготовчому етапі річного циклу (травень, червень) у юних біатлоністів в якості навантажень в комплексних тренуваннях використовуються загальнопідготовчі засоби, об'єднані, як правило, в систему «кругового» тренування або ж в серії різних вправ. До числа їх відносяться: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування і піднімання ніг на перекладні, різні стрибкові вправи (стрибки в довжину з місця, багатоскоки та ін.), вправи з обтяженнями (нахили, присідання, випади, стрибки) і на тренажерах загальнорозвиваючого характеру та ін.

Використання наведених вправ дозволяє створити навантажувальний фон, що передує стрільбі в біатлоні, а також сприяє розвитку фізичних якостей.

В якості спеціально-підготовчих вправ в комплексних заняттях використовуються: імітація ковзанярських ходів на місці, в тому числі і з гумовими амортизаторами; робота на спеціальних блочних і стрічкових тренажерах; вправи в русі з різними варіантами відштовхування і вистрибування та ін.

В комплексних заняттях на спеціально-підготовчому етапі переважно застосовуються спеціальні засоби циклічного характеру, які впливають на організм спортсменів специфічно для біатлону, як за характером і тривалістю, так і за локалізацією роботи м'язових груп і систем енергозабезпечення. До них відносяться: пересування на лижоролерах, кросовий біг в поєднанні з імітацією лижних ходів в підйоми з лижними палицями, біг

з відштовхуванням лижними палицями і імітацією лижних ходів в підйоми. Питома вага перерахованих засобів спеціальної лижегоночної підготовки в комплексних заняттях змінюється протягом підготовчого періоду, із збільшенням їх на спеціально-підготовчому етапі.

Комплексні заняття на лижах проводяться, як правило, після періоду «вкатування» (2-3 тижні), протягом якого, в додаткових тренуваннях, використовуються стрілкові вправи, переважно без лиж у приміщенні, в поєднанні з вправами загального та спеціального фізичного характеру.

Таким чином, результати досліджень дають нам підставу зробити наступні **висновки**:

1. Для юних біатлоністів необхідне освоєння обох стилів пересування на лижах. У той же час проведений експеримент показує, що найбільш ефективним варіантом є паралельне вивчення однойменних класичних і ковзанярських ходів в одному навчальному занятті, чому сприяє наявність у них ідентичних елементів техніки.

2. Заняття зі стрілкової підготовки у початківців-біатлоністів доцільно починати з освоєння основних елементів техніки стрільби: прийняття вихідного положення, прикладки, прицілювання, спуску курка. У перші 2-3 роки тренувань доцільно здійснювати відпрацювання елементів з пневматичної гвинтівки, так як значна вага малокаліберної гвинтівки не дає повною мірою сконцентрувати увагу на окремих елементах техніки.

3. Заняття комплексної спрямованості є основним засобом підвищення спеціальної підготовленості біатлоністів. Залежно від етапу річного макроциклу використовуються різні засоби комплексної підготовки: на загальнопідготовчому етапі застосовуються кросовий біг і різні загальнорозвиваючі вправи в поєднанні зі стрільбою; на спеціально-підготовчому етапі переважно використовуються пересування на лижоролерах і біг з імітацією лижних ходів в підйоми як найбільш відповідні засоби за структурою рухів і впливу на функціональну систему – пересуванню на лижах.

4. Комплексні тренування на лижах доцільно здійснювати на близько до змагальних швидкостях, що сприятиме формуванню спеціальної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: [монография] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. – 296 с.
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: [монография] / Р.А. Зубрилов. 2-е издание, дополненное и переработанное. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.
3. Карленко В.П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Киев, 1983. – 20 с.
4. Кинль В.А. Биатлон. – Киев. – «Здоровья», 1987. – 125 с.
5. Кедяров А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: [пособие для тренеров и спортсменов] / А.П. Кедяров. – Минск: Померак, 2007. – 104 с.
6. Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: [метод. пособие] / В. Ф. Маматов. – М.: Спортивная книга, 2006. – 72 с.
7. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в Усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / В. В. Мулик. – Харьков, 2001. – 40 с.
8. Селюнин Е.А. Оптимизация комплексной подготовки биатлонистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1984. – 21 с.
9. Ткаченко В.Б. Систематизація основних засобів підготовки юних біатлоністів у безсніжну пору року / В.Б. Ткаченко, О.Ю. Ажиппо // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 3. – С.47-51.
10. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. – К.: Здоров'я, 1988. – 112 с.

#### АНОТАЦІЇ

##### ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ

Мулик В. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

Представлені результати дослідження методики навчання техніки одночасного двокрокового класичного і ковзанярського ходів, та обґрунтовано більш ефективне паралельне їх засвоєння. В заняттях зі стрілкової підготовки юних біатлоністів доцільно починати засвоєння основних елементів техніки стрільби (прийняття виготовлення, прикладки, прицілювання, спуск курка). В заняттях комплексної підготовки використовуються різні засоби лижегоночної підготовки залежно від етапу річного макроциклу.

**Ключові слова:** лижегоночне, стрілецьке, комплексне, навчання, вдосконалення.

##### ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Мулик В. В.

*Харковская государственная академия физической культуры*

Представлены результаты исследования методики обучения технике одновременного двухшажного классического и конькового ходов, и обосновано более эффективное параллельное их освоение. В занятиях по стрелковой подготовке юных биатлонистов целесообразно начинать освоение основных элементов техники

стрельбы (принятие изготковки, прикладки, прицеливание, спуск курка). В занятиях комплексной подготовки используются различные средства лыжегоночной подготовки в зависимости от этапа годичного макроцикла.

**Ключевые слова:** лыжегоночное, стрелковое, комплексное, обучение, совершенствование.

#### **BASES OF CREATION OF OCCUPATIONS OF YOUNG BIATHLONISTS**

Mulyk V.

*Kharkiv State Academy of Physical Culture*

Results of research of a technique of training of equipment of simultaneous two steps of the classical and ridge courses are presented, and their more effective parallel development is proved. In classes in shooting training of young biathlonists it is expedient to begin development of basic elements of technology of firing (acceptance of an izgotovka, prikladka, an aiming, descent of a cock). In occupations of complex preparation various means of sky racing preparation depending on a stage of a year macrocycle are used.

**Keywords:** sky racing, shooting, complex, training, improvement.