

*Соловьева Наталья Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский Государственный университет
Россия, г. Петрозаводск*

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НАЧИНАЮЩИХ БИАТЛОНИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ СШОРСКА ПЕТРОЗАВОДСКА)

Аннотация: В данной работе мы хотим определить основное направление в подготовке юных биатлонистов в летний тренировочный период. Где на конкретных примерах рассказываем о способах организации работы в этот период времени, средствах и методах двигательной активности для начинающих спортсменов, которые способствуют их всестороннему развитию и повышению мотивации к дальнейшему тренировочному процессу.

Ключевые слова: биатлон, тренировочный процесс, двигательная активность, летний период.

Abstract: In this paper we want to determine the main direction in the training of young biathletes in the summer training period. Where, with specific examples, we talk about ways of organizing work during this period of time, means and methods of physical activity for beginner athletes, which contribute to their comprehensive development and increase motivation for the further training process

Key words: biathlon, training process, physical activity, summer period.

Согласно Федеральному государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 20 августа 2019 года требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе являются такие результаты: формирование у детей интереса к занятиям

спортом; освоение основных умений и навыков; укрепление здоровья; освоение техники данного вида спорта. Цель данной работы определить главное направление в подготовке юных биатлонистов, основанное на принципах спортивной тренировки и физического воспитания. Мы хотим на конкретных примерах показать формы и методы двигательной активности для начинающих спортсменов младшего школьного возраста (9-12 лет), способствующие их всестороннему развитию и повышению мотивации к дальнейшему тренировочному процессу в летний период времени.

Для тренировочного процесса в любой специализации важен принцип непрерывности, который заключается в постановке определённых задач в каждый период времени круглогодичного тренировочного цикла. Для юных биатлонистов младшего школьного возраста это особенно важно, так как нужно не только сохранить физическую форму, но и во время активного отдыха, сохранить мотивацию к дальнейшей спортивной деятельности, постараться закрепить и улучшить базовую общую физическую подготовку. В подготовке юных биатлонистов планируется постепенное повышение нагрузки в течение всего годичного цикла и в тренировочном процессе всех последующих лет [1, с. 40].

Биатлон – сезонный вид спорта и с наступлением летних школьных каникул для юных спортсменов приходит пора отдыха не только в учебной деятельности, но и в сезоне лыжных тренировок и соревнований. Как правило, в это время количество организованных тренировок у детей групп начальной подготовки снижается. Многие родители забирают детей с собой в отпуск, отправляют в деревню на все лето или просто дают отдохнуть от тренировочной нагрузки.

Для юных биатлонистов, занимающихся в группах начальной подготовки, еще не стоит задачи выигрывать соревнования и тренироваться в усиленном полноценном режиме. Главные задачи в этом возрасте — получать радость от тренировочного процесса, полюбить любые формы активности и набрать максимально большой багаж двигательных навыков и умений, создать общую

базу путем разностороннего развития физических качеств, расширить функциональные возможности организма, которые помогут в дальнейшем совершенствоваться в избранном виде спорта.

Основа физической подготовки спортсменов на начальном этапе заключается не только в развитии физических способностей, и особенно таких качеств, как выносливость, сила, быстрота и гибкость, но и должна быть направлена преимущественно на развитие физических способностей, характерных для избранной специализации, на укрепление и поддержание стабильного уровня здоровья.

Рассматривая летний подготовительный период в тренировках юных биатлонистов, мы обязательно руководствуемся общими педагогическими принципами. Для юных спортсменов - это принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, наглядности, индивидуализации. «Не навредить» – один из главных девизов тренировок детей младшего школьного возраста. А применение средств и методов из взрослого спорта приведет к самому неблагоприятному развитию и отобьет желание продолжать занятия спортом. Самое важное - видеть счастливые лица и позитивный настрой на тренировках, ощущать радость движения и постижения нового.

Не стоит забывать о физической активности вне организованных тренировок, ведь биатлон - это циклический вид спорта, требующий постоянного поддержания своей формы. В спортивной школе олимпийского резерва СКА организован круглогодичный тренировочный процесс, в том числе и на протяжении всего летнего периода. Что делать ребенку летом, если нет возможности посещать тренировки? Лучшая тренировка для детей — это активное времяпрепровождение.

Если летние каникулы застали ребенка на даче, то нужно пользоваться данными возможностями в полном объеме, добавляя к ежедневной двигательной активности работу на дачном участке: прополка грядок, окучивание картошки, поливка растений, сбор грибов, ягод, походы на рыбалку, гребля на лодке. Эти варианты двигательной активности подойдут для

поддержания физической формы, укрепления организма в целом, приобретения новых двигательных умений и навыков [2].

Передвижение на велосипеде - незаменимое средство для тренировок биатлонистов любого уровня подготовки в летний период. Это разнообразная и полноценная нагрузка на организм: в работу включаются большое количество мышц, развивается чувство равновесия, баланс, внимательность, координация. Во время езды на велосипеде укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается кровоснабжение органов, обогащаются кислородом мышцы. Передвижение на велосипеде - вариант отличной тренировки качества выносливости, которое является основным в циклическом виде спорта. Но нужно обязательно учитывать возможности юного спортсмена и подбирать нагрузку – скорость, продолжительность, рельеф в соответствии с физической подготовленностью ребёнка. Здесь лучше постоянная, регулярная нагрузка средней и малой интенсивности, ни в коем случае нельзя превышать пульсовые зоны, которые могут нанести большой вред здоровью занимающегося.

Рекомендуем в качестве тренировки равновесия и координации попробовать слэклайн (обязательно под руководством взрослого, знающего человека). Слэклайн – дословно «прогибающаяся линия», хождение по стропе (ленте), которая натягивается с различной силой. Лента очень легкая и имеет свойство растягиваться независимо от силы натяжения. Используя данный снаряд, тренируются такие качества, как концентрация и равновесие. Умение быстро собраться пригодится не только в слэклайне, но и дальнейшем совершенствовании лыжной технической подготовки. Применяя слэклайн, тренируются и укрепляются даже самые глубокие мышцы тела, юный спортсмен учится контролировать движения и управлять ими. Наряду с данным оборудованием подойдут для занятий шведские стенки, батуты, маты.

Одно из самых главных мест для выбора средств физической подготовки для детей в летний период времени занимают спортивные и подвижные игры. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. С помощью игр

развиваются различные двигательные качества, в первую очередь быстрота и ловкость. Процесс игры требует чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха, что позволяет выполнять большой объем работы и оказывает влияние на развитие систем кровообращения и дыхания. Игровая деятельность сочетает в себе огромное количество разнообразных движений, что способствует развитию опорно-двигательного аппарата [3]. Обеспечьте детей в летний период отдыха необходимым инвентарём: мячами, теннисными ракетками, бадминтоном и они все придумают сами.

Если, все-таки хотите провести для ребенка тренировку «будущего чемпиона», то вот несколько советов по проведению утренней зарядки. Утренняя зарядка - лучшее средство вне организованной тренировочной активности. Абсолютно все могут выделить 30-40 минут утром для физических упражнений. Основные указания для проведения зарядки:

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Если же погода или условия не слишком способствуют выполнению упражнений на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок, перед завтраком. После подъема рекомендуем выпить стакан чистой воды и умыться, чтобы «завести» организм.

3. Нагрузка на зарядке должна быть меньше, чем во время обычной тренировки. Зарядка не должна отнимать у вас силы: выбирайте такой набор упражнений, чтобы их выполнение не было в тягость – утром нужно набираться сил, а не отдавать их.

4. Для юных биатлонистов 8-11 лет подойдет такой план: бег в спокойном темпе 10-20 мин (можно чередовать с ходьбой), суставная разминка 5-7 мин, комплекс силовых упражнений 10-15 мин (подтягивания, отжимания, все виды планок, лодочка), растяжка, йога — 10 минут.

5. Чередуйте комплексы упражнений. Не нужно каждый день выполнять полную программу. Если сделали силовой комплекс, то в

следующий раз можно больше времени уделить растяжке или провести беговую зарядку.

б. Желание — это главное.

Быстрота, гибкость, координация, силовые упражнения с собственным весом, выносливость при работе низкой интенсивности (ходьба, бег, велосипед, плавание) – такой набор основных спортивных качеств, над которыми нужно работать в летний период времени с детьми младшего школьного возраста.

Тренировки, занятия, прогулки должны быть разнообразными и интересными. Игры подойдут лучше всего. Детям гораздо интереснее заниматься с какими-либо предметами и инвентарем, чем просто делать упражнения. Общая подготовка в летний период времени создаст прочную базу, на основе которой будет осуществляться совершенствование в избранном виде спорта путем расширения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и морально-волевых качеств юного спортсмена, а также путем овладения им двигательными навыками и умениями.

Библиографический список:

1. Дунаев, К.С. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону у юниоров / К.С. Дунаев, А.А. Селифонов, С.И. Федотов // в сборнике: Современная система спортивной подготовки биатлонистов – Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией В.Аю. Анкина, Н.С. Загурского. 2015. С.39-43.

2. Соловьева, Н.В. Методика развития силовых качеств юных биатлонистов в процессе специальной физической подготовки [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьева // E-Scio. - Саранск, 2018. - №10. - С.1. - Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2018/10/Соловьева-Н.-В.pdf>.

3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.