

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020. – №7 (185). – С. 245–249.

3. Спирина И.К. Особенности применения силовых упражнений для развития силовой выносливости у юных бегунов на средние дистанции / И.К. Спирина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2016. – № 2 (132). – С. 165–168.

#### REFERENCES

Anpilogov, I.E. and Korolev, A.I. (2019), “Development of planning methods for training young athletes in track and field with a predominant manifestation of endurance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (174), pp. 17–21.

Mironov, A.A., Dmitriev, I.V., Kiryanova, L.A., Morozova, L.V. and Sakharova, Ju.S. (2020), “Modeling of distance running techniques among the multi-sport athletes taking into account biomechanical regularities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 245–249.

Spirina, I.K. (2016), “Features of using strength exercises for the development of strength endurance in young middle-distance runners”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (132), pp. 165–168.

**Контактная информация:** sportsem12@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.04.2021*

**УДК 796.922.093.642**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

*Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты анализа причин неудачного выступления российских биатлонистов на этапах Кубка мира 2020-2021 гг. и Чемпионате мира 2021 г. Слабые результаты выступления объясняются ошибками, допущенными в планировании годичного тренировочного процесса. План подготовки сборной команды России построен по одноцикловому варианту, который годится для спортсменов низкой и средней квалификации. Предлагается планирование годичного макроцикла в соответствии с блоковой периодизацией спортивной тренировки, которая заключается в разделении годичного цикла на несколько коротких тренировочных циклов с высокой концентрацией специализированных нагрузок, чтобы гарантировать достижение высокой спортивной формы спортсмена несколько раз в году.

**Ключевые слова:** квалифицированные биатлонисты, планирование тренировочного процесса, блоковая периодизация спортивной тренировки.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p405-408**

### **USING THE CONCEPT OF BLOCK PERIODIZATION OF SPORTS TRAINING IN THE TRAINING OF QUALIFIED BIATHLETES**

*Gennady Aleksandrovich Sergeev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

#### **Abstract**

The article presents the results of the analysis of the reasons for the unsuccessful performance of Russian biathletes at the World Cup 2020-2021 and the World Championship 2021. The weak performance results are explained by mistakes made in the planning of the annual training process. The training plan for

the Russian national team is based on a single-cycle version, which is suitable for athletes of low and medium qualification. It is proposed to plan the annual macrocycle in accordance with the block periodization of sports training, which consists in dividing the annual cycle into several short training cycles with a high concentration of specialized loads in order to guarantee the achievement of a high athletic form of the athlete several times a year.

**Keywords:** qualified biathletes, planning of the training process, block periodization of sports training.

## ВВЕДЕНИЕ

Выступления российских биатлонистов в сезоне 2020-2021 годов вызвали огромное разочарование болельщиков. Некогда одна из сильнейших команд в мире на протяжении всего сезона завоевала только одну медаль на ЧМ. Крайне неудачно выступали наши спортсмены и на этапах Кубка мира. В адрес тренеров и спортсменов было высказано много критики. Особенно, как это ни странно, усердствовали известные спортсмены. К сожалению, вся их критика и предложения были малопродуктивны – уволить тренеров, назначить других, спортсмены плохие, привлекать молодых.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Не смотря на неудачи в прошедшем сезоне, есть уверенность, что уже в следующем году наши биатлонисты выйдут на очень хороший уровень и будут претендовать на медали самого высокого достоинства на Олимпийских играх, Чемпионате и Кубках мира.

Это не голословный оптимизм, а анализ содержания нашего биатлона. По потенциалу у нас очень сильная, конкурентноспособная команда. В нее входят спортсмены, которые имели уже высочайшие результаты, становились победителями и призерами самых крупных международных соревнований. Такие спортсмены как А. Логинов, Т. Акимова, С. Миронова, Е. Павлова, А. Шевченко, С. Халили, В. Томшин способны конкурировать и с французами и норвежцами. В сборной команде в настоящее время тренеры высочайшей квалификации: Ю. Каминский, опыт работы которого должен быть однозначно востребован в биатлоне, М. Шашилов – личный тренер половины женской сборной команды России, опытнейший Н. Загурский.

В чем причины неудач нашей команды?

На наш взгляд, первая и главная причина неудач находится в планировании тренировочного процесса.

Слушая многочисленные интервью спортсменов и тренеров, сложилось такое впечатление, что много из них так и не понял, когда у спортсменов должен быть пик спортивной формы. А это, по существу, главный вопрос тренировочного процесса.

Анализ выступления сборной команды России показывает, что наша команда строит свою подготовку по одноцикловому варианту. Планируется длинный подготовительный период с мая по ноябрь, длинный соревновательный – с конца ноября до середины апреля и переходный период длительностью до одного месяца. Некоторое снижение нагрузки в августе и сентябре делается с учетом выступления в летнем первенстве мира и страны. Подготовительный период для квалифицированных биатлонистов при одноцикловом планировании предполагает одновременное развитие силы, силовой и скоростной выносливости, аэробных и анаэробных возможностей, специальной координации, совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышения уровня тактической и психологической подготовленности, совершенствование стрелковой подготовленности. Тренировочные нагрузки при одновременном решении перечисленных задач часто несовместимы и вызывают противоречивые адаптационные реакции. Большой объем тренировочной нагрузки вызывает длительное состояние усталости, снижение оптимального уровня состояния центральной и периферической нервных систем, которые, в свою очередь, влияют на тонус механизмов мышечного сокращения [1]. Такое состояние биатлонистов непосредственно влияет как на скорость передвижения по дистанции, так и на

стрельбу на огневых рубежах. Тренеры и спортсмены планируют в условиях тренировочного процесса достичь в определенное время (у наших спортсменов это к Чемпионату мира) пика спортивной формы и показать лучшие результаты в сезоне. Главным недостатком одноциклового планирования является неспособность обеспечить успешное выступление на многих стартах в процессе длительного соревновательного периода. Именно такую картину мы наблюдаем в последние годы в выступлении мужских и женских сборных команд России на международной арене. Успешное выступление на последнем этапе Кубка мира Э. Латыпова и У. Кайшевой как раз является свидетельством того, что они приобретают высокую спортивную форму только к концу сезона.

Альтернатива такой организации годичного макроцикла является блоковая периодизация спортивной тренировки, научно обоснованная нашим соотечественником В.Б. Иссуриным. Ее суть заключается в разделении годичного цикла на несколько коротких тренировочных этапов с высокой концентрацией специализированных нагрузок, чтобы гарантировать достижение высокой спортивной формы спортсмена несколько раз в году [1]. Такой точки зрения, достижения нескольких пиков спортивной формы в процессе соревновательного периода, придерживался олимпийский чемпион и чемпион мира по лыжным гонкам С.П. Савельев (из личной беседы). Такие результаты демонстрируют сегодня команды Норвегии и Франции, а в лыжных гонках, в том числе, и спортсмены России.

На наш взгляд, такая система спортивной тренировки квалифицированных спортсменов, а особенно для сборной команды России, в составе которой тренируются лучшие спортсмены и где им должны быть предоставлены лучшие организационные условия подготовки, будет наиболее эффективной. Деление годичного плана тренировки квалифицированных биатлонистов на несколько коротких тренировочных циклов определяет календарь спортивных международных и всероссийских соревнований. Первый цикл: май – сентябрь, основная задача - выступление на чемпионатах мира и России по летнему биатлону. Второй цикл: октябрь – конец декабря, основная задача - успешное выступление на первых этапах Кубка мира. Третий цикл: конец декабря – февраль, основная задача – успешное выступление на Чемпионате мира. Четвертый цикл: март – апрель, основная задача – окончание выступления в Кубке мира и успешное выступление на Чемпионате России. Каждый этап, в соответствии с блоковой периодизацией, состоит из трех мезоциклов, в каждом из которых решаются конкретные задачи. Первый мезоцикл – накопительный, который предназначен для развития базовых способностей спортсмена. Здесь главные задачи связаны с развитием, в основном, аэробной выносливости, максимальной силы, совершенствованием навыков стрельбы. Второй мезоцикл – трансформирующий, преобразует накопленный потенциал базовых способностей в специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, основные задачи – развитие специальной выносливости, силовой выносливости, скорострельности и точности стрельбы на огневых рубежах. Основной задачей третьего мезоцикла, реализационного, является достижение максимального соревновательного результата, что должно выражаться в достижении максимальной скорости в передвижении на лыжах (лыжероллерах, в беге) и максимального качества стрельбы на огневых рубежах.

Если средства, используемые в тренировочном процессе, нам хорошо знакомы и используются тренерами, то методы и организацию тренировок в каждом мезоцикле можно смело заимствовать у Иссурина В.Б. На наш взгляд, это лучшая на сегодня монография о методике тренировки и совершенствовании квалифицированных спортсменов. В ней даются реальные, практические советы, ответы на вопросы, которые часто мучают творческих тренеров всю профессиональную жизнь.

Традиционное, одноцикловое планирование тренировочного процесса годится для спортсменов низкой и средней квалификации. Так как у нас планы сборных команд юниорской и юниоров являются подобием планов основной команды и отличаются в основном

объемом нагрузки, то спортсмены этих команд выступают в международных соревнованиях достаточно хорошо [2].

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для успешного выступления наших биатлонистов в следующем сезоне необходимо пересмотреть методику планирования годовичного макроцикла и использовать в качестве ее основы концепцию блоковой периодизации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин – Москва : Советский спорт, 2010. – 284 с.
2. Сергеев Г.А. О некоторых факторах, лимитирующих результат в лыжной гонке квалифицированных биатлонистов России / Г.А. Сергеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 220–224.

#### REFERENCES

1. Issurin V.B. (2010), *Block periodization of sports training*, Soviet sport, Moscow.
2. Sergeev, G.A. (2018), “On some factors limiting the result in the ski race of qualified biathletes of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (160), – С. 220–224.

**Контактная информация:** sga181054@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 29.03.2021*

**УДК 796.012.1:004**

#### **ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Владимир Владимирович Симаков, доцент, Денис Владимирович Симаков, старший преподаватель, Московский государственный областной университет; Ксения Александровна Бидординова, преподаватель, Валерий Альбертович Рокотянский, преподаватель, Валентин Михайлович Сушко, преподаватель, Руслан Мусавиринович Ярхамов, преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана*

#### **Аннотация**

Введение – в связи с дистанционным обучением в учебный процесс по физической культуре были внесены значительные изменения, что повлияло на развитие физических способностей у студентов. Методика – был проведен анализ результатов контрольных нормативов в вузах с целью выявления последствий дистанционного обучения на развитие физических способностей. Результаты и их обсуждение – в ходе исследования выявилось, что в подготовке студентов поменялось соотношение средств и методов, направленных на развитие физических способностей. Выводы – выявилась необходимость, после дистанционного обучения, уделить больше внимания развитию выносливости и укреплению здоровья студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, образование.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p408-411**

#### **CHANGES IN THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING**

*Vladimir Vladimirovich Simakov, the senior lecturer, Denis Vladimirovich Simakov, the senior teacher, Moscow State Regional University; Kseniya Alexandrovna Bidordinova, the teacher, Valery Albertovich Rokotyansky, the teacher, Valentin Mikhailovich Sushko, the teacher, Ruslan Musavirovich Yarkhamov, the teacher, Bauman Moscow State Technical Uni-*