Тюменские тренеры узнали всё о современной системе подготовки лыжников и биатлонистов

Подошла к завершению серия онлайн-лекций на тему «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках и биатлоне», организованная в рамках Федеральной экспериментальной площадки. Семинар проводился для тренеров и специалистов спортивных школ Тюменской области, спикерами выступили специалисты Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск).

Участники семинара в режиме онлайн «посетили» 21 лекцию, общая продолжительность курса составила 42 часа. Во время занятий специалисты обсудили сферу лыжных гонок и биатлона в рамках четырех базовых блоков: Методологические основы построения тренировочного процесса; Современные подходы к управлению тренировочным процессом; Психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности; Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки биатлонистов.

В рамках первого раздела тренеры изучили современные тенденции в развитии отечественного и мирового биатлона и лыжных гонок, определили верные цели и задачи периодизации и тренировочных циклов, обсудили тренировки в горных условиях и уточнили основные параметры нагрузок как на годичном цикле, так и на этапе многолетней подготовки. Во время второй части лекций тюменским тренерам рассказала о системе комплексного контроля и основах тренерского управления. Также была освещена тема тестирования стрелковой, гоночной и комплексной подготовленности в различных условиях. Наконец, спикеры рассказали о современных технических средствах контроля физического развития, возможностей спортсмена, стрелковой подготовленности биатлониста и т.п.

Третий блок был посвящен психологическим аспектам спорта: виды утомления, предстартовые состояния, психосоматические расстройства, адаптация спортсменов и особенности работы как с юными, так и высококвалифицированными биатлонистами и лыжниками. В рамках заключительного блока лекций участники питание и пищевые добавки, профилактику травматизма и состояния перетренированности, а также физиологические основы спортивной деятельности в биатлоне и лыжных гонках.

«Значимость данного курса лекций трудно переоценить. На каждом этапе тюменские тренеры проявляли большую заинтересованность в новых знаниях, а значит – и будущих победах. И, в целом, обмен опытом между специалистами разных регионов нашей страны крайне важен, как и постоянное повышение квалификации тренера. Именно на это, на постоянное развитие и внедрение передовых методов тренировок, и направлена, в том числе, работа нашей Федеральной экспериментальной площадки», – отметила президент Олимпийского совета Тюменской области, директор Областной спортивной школы олимпийского резерва по лыжным

гонкам и биатлону, Олимпийская чемпионка Луиза Носкова.

Напоминаем, проект по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам и биатлону был представлен на заседании в Министерстве спорта Российской Федерации от имени Областной спортивной школы олимпийского резерва Луизы Носковой. Затем ОСШОР Л.Н. Носковой совместно с РОО «Олимпийский Совет Тюменской области» и Институтом физической культуры ФГАОУ ВО Тюменского государственного университета были признаны Федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой.