

# ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

**Н.Т. Станский, Т.А. Шелешкова**

*Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»*

*В подготовке квалифицированных спортсменов наблюдается интенсификация тренировочного процесса через рациональное соотношение основных компонентов, определяющих физическую и специальную подготовленность. Научные данные и практический опыт показывают, что спортивный результат в биатлоне обуславливается в первую очередь специальной физической и стрелковой подготовленностью. Залогом успеха является правильное построение тренировочных занятий в подготовительном периоде тренировки на основе компонентов, в наибольшей мере определяющих уровень развития этих качеств.*

*Цель статьи – выявление компонентов структуры физической и стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов.*

**Материал и методы.** *Для установления роли основных компонентов, от которых зависит спортивный результат в биатлоне, проведено исследование структуры тренировки и значимости ее влияния на спортивный результат. Для этого методом опроса и анкетирования использован многолетний опыт работы квалифицированных тренеров по биатлону Витебщины, добившихся высоких результатов. В исследовании приняли участие 9 тренеров и 42 спортсмена высших разрядов.*

**Результаты и их обсуждение.** *Каждому тренеру было предложено перечислить факторы, оказывающие наибольшее влияние на достижение спортивного результата, в порядке их значимости. Кроме того, они определяли весомость каждого фактора. Данные факторного анализа показывают, что на развитие специальной физической и стрелковой подготовленности влияют в основном семь факторов, общий вклад которых в спортивный результат составляет 96,8%.*

**Заключение.** *Обобщение практического опыта и научные данные позволили определить роль и значение физических и специальных качеств в тренировке квалифицированных биатлонистов. Результаты исследования позволяют повысить эффективность тренировочного процесса не за счет увеличения объема тренировочной нагрузки, а путем рационального соотношения факторов тренировки.*

**Ключевые слова:** *квалифицированные биатлонисты, тренеры, компоненты, подготовленность.*

# DETERMINING COMPONENTS OF THE STRUCTURE OF PHYSICAL AND RIFLE PREPAREDNESS OF QUALIFIED BIATHLONISTS

**N.T. Stansky, T.A. Sheleshkova**

*Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»*

*In training qualified athletes, an intensification of the training process is observed on the basis of a rational ratio of the main components that determine physical and special preparedness. Scientific data and practical experience show that sports results in biathlon are not primarily determined by special physical and rifle preparedness. The key to success is the proper construction of training sessions in the preparatory period of training based on the components that most determine the level of development of these qualities.*

*The purpose of the article is to identify the components of the structure of physical and rifle preparedness of qualified biathletes.*

**Material and methods.** *To determine the role of the main components on which a sports result in biathlon depends, we conducted a study of the structure of the training and the significance of its influence on the sports result. To do this, applying the method of survey and questioning, we used the many years of experience of qualified biathlon coaches from Vitebsk Region who achieved high results. The study involved 9 coaches and 42 sportsmen of the highest grades.*

**Findings and their discussion.** *Each coach was asked to list the factors that have the greatest influence on the achievement of a sports result, in order of their importance. In addition, they determined the weight of each factor. The data of factor analysis show that the development of special physical and rifle preparedness is mainly influenced by 7 factors, the total contribution of which to sports results is 96,8%.*

**Conclusion.** *The generalization of practical experience and scientific data allowed to determine the role and importance of physical and special qualities in qualified biathletes' training. The research results make it possible to increase the efficiency of the training process not by increasing the volume of the training load, but through a rational ratio of training factors.*

**Key words:** *qualified biathlonists, trainers, components, preparedness.*