

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

ЛИЖНІ ГОНКИ

1. Загальні положення.

Одним з основних напрямків тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки в лижних гонках є підготовка та участь у змаганнях. Тренувальний процес все більш індивідуалізується. Спортсмени використовують весь комплекс найбільш ефективних спеціальних засобів, методів та організаційних форм тренування. Основне місце посідає підготовка на навчально-тренувальних зборах, що дозволяє значно збільшити як загальну кількість тренувальних занять, так і занять з підвищеними фізичними навантаженнями. Триває удосконалення спортивної техніки рухових дій на лижах у найбільш ускладнених умовах на підвищеній швидкості. При цьому особливу увагу приділяють її індивідуалізації та умінню використовувати в екстремальних умовах спортивних змагань. Спортсмен повинен оволодіти всім арсеналом засобів і методів ведення тактичної боротьби під час гонок.

Умови зарахування до навчальних груп:

- відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять лижними гонками (за даними диспансеризації наприкінці попереднього зимового сезону);
- мотивація учня (з врахуванням думки батьків) продовжувати цілеспрямовану спортивну підготовку (оцінюється за рейтингом змагальної результативності у попередньому сезоні з урахуванням педагогічних спостережень тренера та думки самого учня);
- сприятлива вікова динаміка спортивних результатів на етапах поглибленої підготовки;
- виконання контрольних нормативів (спортивних розрядів) на етапах поглибленої підготовки.

Основні завдання:

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- подальше удосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення надійності її реалізації в умовах змагальної діяльності;
- удосконалення технічної майстерності у виконанні тестових вправ на снігу та імітаційних (у безсніжному періоді підготовки);
- значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження на етапі спеціальної підготовки;
- розширення знань з окремих питань теоретичної та психологічної підготовки лижника-гонщика;
- поглиблення знань з техніки безпеки під час занять на лижах та лижоролерах в умовах пересіченої місцевості, особливо в умовах середньогір'я;
- поширення знань з матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу, зберігання, ремонту, підготовки лижного інвентарю до занять та змагань, змащення лиж за різних метеоумов і стану снігового покриву на лижних трасах;
- виконання спортсменами вимог для підтвердження 1 спортивного розряду та КМС.

Практичні заняття у навчальних групах проводяться з урахуванням здатності учня виконувати тренувальні навантаження та будуються беручи до уваги види підготовки по етапах річного макроциклу.

Орієнтовна кількість годин навантаження у тиждень 27, за семестр 405.

2. Теоретична підготовка

Під керівництвом тренерів та самостійно учні-спортсмени поповнюють свої знання в галузі змагальної діяльності з лижних гонок. Навчання у групах спеціалізованої базової підготовки може містити такий теоретичний матеріал:

1. Удосконалення спортивно-технічної майстерності.
2. Засади методики тренування лижників-гонщиків.
3. Аналіз змагальної діяльності спортсменів у лижних гонках.
4. Комплексний контроль у системі підготовки лижників-гонщиків.
5. Відновлювальні засоби й заходи у процесі підготовки спортсменів у лижних гонках.
6. Техніка, засади методики навчання та тренування.
7. Планування навчально-тренувального процесу. Правила, організація та проведення змагань.
8. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги, спортивний масаж.
9. Місця занять на лижах. Обладнання та інвентар. Лижні мастила, парафіни.

Теоретична підготовка у групах вищої спортивної майстерності спрямована на підвищення знань у галузі лижного спорту, особливо з теорії та методики тренувального процесу в лижних гонках.

Увага звертається на питання планування спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів до участі у відповідальних змаганнях кожного мікроциклу річного макроциклу підготовки, на організацію відновлювальних засобів і заходів після великих навантажень у тренувальних заняттях і після участі у змаганнях.

На заняттях спортсменам повідомляються результати видатних українських лижників-гонщиків на всесвітніх зимових універсіадах, зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи тощо.

Розглядаються основні питання лижного спорту, методичні аспекти підготовки спортсменів у лижних гонках, опубліковані у літературних джерелах останніх років.

3. Фізична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком швидкості, спеціальної витривалості, гнучкості, спритності, рівноваги, стрибучості, спрямованих для забезпечення спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

Метою підготовки є значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження (таблиця 1).

Таблиця 1.

Інтенсивність тренувальних навантажень лижників-гонщиків

Зона інтенсивності	Навантаження			чсс, уд./хв.		La, мМоль/л	
	інтенсивність	% від змагальної швидкості		Групи спец. базової підг.	Групи вищої. спорт. майст.	Групи спец. базової підг.	Групи вищої. спорт. майст.
		Групи спец. базової підг.	Групи вищої. спорт. майст.				
IV	Максимальна	> 106	> 106	> 185	183	>12	>9
III	Висока	91-105	95-105	176-185	172-182	9-10	6-8
II	Середня	76-90	81-94	150-175	141-171	4-6	4-5
I	Низька	<75	<80	< 150	140	<3	<3

Пріоритетними для лижника-гонщика руховими якостями є спритність та її складові: швидкість, сила, гнучкість, координаційні здібності, рівновага.

Загальна фізична підготовка становить 10-12%, допоміжна - близько 20- 25% і спеціальна - 70-75 % загального тренувального обсягу лижника.

Для розвитку базових рухових якостей лижника-гонщика застосовуються спеціальні імітаційні вправи, елементи з різних видів спорту - легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики, плавання, велосипедного та веслувального спорту, важкої атлетики тощо.

Із загально-розвивальних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості м'язів рук, основними є: "тачка" (пересування з опорою на руки); згинання-розгинання рук на брусах з невеликим махом вперед; згинання-розгинання в упорі позаду. Потім йдуть вправи у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи, жим штанги із-за голови (для чоловіків - 25-30%, для жінок - 15- 20 % ваги тіла), жим штанги від грудей (для чоловіків - 30-38%, для жінок - 20- 25% ваги тіла), вправи в парах на опір, відштовхування від дерева, стіни, дробини тощо (на відстані 80-100 см від предмету), метання різних предметів (ядра, набивних м'ячів, каміння тощо) вагою: для чоловіків - до 8-10, для жінок - до 3-6 кг.

У процесі підготовки лижників-гонщиків на етапі підготовки до вищих досягнень обсяг засобів спеціальної підготовки зростає до 75-80 % загального тренувального обсягу. При цьому значне місце посідають вправи, що виконуються у процесі змагальної діяльності. На перший план висуваються завдання подальшого розвинення та удосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення психологічної готовності лижників-гонщиків до виступів у змаганнях високого рангу.

Особливої уваги потребує розвиток гнучкості - загальної та рухливості в суглобах. (Доведена висока залежність між рівнем проявлення загальної гнучкості та кваліфікацією лижника-гонщика, а отже, і досягненнями в окремих дисциплінах лижних гонок як на спринтерських дистанціях, так і довгих). На початку етапу підготовки у безсніжному періоді головна увага приділяється розвиненню загальної гнучкості, наприкінці - рухливості колінних, тазостегнових та гомілковостопних суглобів. Для цього застосовуються вправи з вимушеним розтягуванням в окремих суглобах.

4. Технічна підготовка

Технічна підготовка реалізується, як правило, у змагальних умовах на трасах лижних гонок.

На етапі спортивного удосконалення визначається краща результативність змагальної діяльності, що обумовлено індивідуальною схильністю до анаеробної та аеробної роботи, типом вищої нервової діяльності тощо.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння новими елементами техніки лижних гонок (прийомів старту, фінішування, подолання нерівностей рельєфу на лижних трасах на великих швидкостях) та удосконалення техніки лижних ходів, вивчених раніш. На цьому етапі підготовки формуються часова, просторова та динамічна структури рухів, які виконуються на значно більших швидкостях проходження лижної траси з урахуванням стану снігового покриву.

5. Тактична підготовка

Майстерність ведення спортивної боротьби на лижних трасах приходить тільки завдяки участі спортсменів у великій кількості змагань, різних за масштабом, складом учасників, станом трас та метеоумовами. Виходячи з цього, передбачаються складання плану підготовки до змагань та корекція тактичного плану виступу на конкретній лижній трасі та у кожному виді програми.

6. Психологічна підготовка

На етапі спортивного удосконалення та підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

7. Підготовка та участь у змаганнях

Річний макроцикл підготовки складається з двох мезоциклів. Якщо спортсмени мають можливість тренуватись влітку і змагатись на лижоролерах, доцільно планувати три мезоцикли.

Підготовчий період триває 6-7 міс. На першому етапі (травень-червень) створюються умови для розвитку спортивної форми (утягувальний мезоцикл). Спеціальні тренувальні навантаження чергуються з тренуваннями із ЗФП.

На другому (липень-вересень) і третьому (жовтень-листопад) етапах підготовчого періоду відбувається становлення спортивної форми.

У змагальному періоді підготовки (грудень-березень) основним завданням тренування є досягнення високого рівня спортивно-технічних результатів.

Перехідний період (квітень-травень). Основні завдання: відновлення після змагального сезону; підняття рівня загально-фізичної підготовленості.

Практична підготовка лижників-гонщиків підкріплюється самостійним засвоєнням ними передових науково-теоретичних положень у теорії та практиці лижного спорту і суміжних видах спорту, а також у науково-теоретичних дисциплінах (теорії фізичного виховання та спорту вищих досягнень, фізіології, кінезіо-

логії, біохімії, психології тощо). Важливе значення надається проявленню спортсменами творчого підходу до найбільш продуктивного, цілеспрямованого виконання тренувальних навантажень з метою досягнення найвищих спортивно-технічних показників у ході змагальної діяльності.

Підгрунття планування тренувального процесу складають типові 7-денні мікроцикли, які спрямовані на вирішення специфічних завдань кожного періоду та етапу річного циклу підготовки.

Учні навчальних груп беруть участь в усіх офіційних змаганнях України з лижних гонок.

Лижники I розряду протягом сезону повинні взяти участь: юнаки - у 16-20 стартах на трасах спринту, 5 км, 10 км, 15 км, 20 км; дівчата - у 16-20 стартах на трасах спринту, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км. Кандидати в майстри спорту протягом сезону повинні взяти участь: юнаки - у 22-24 стартах на трасах спринту, 5 км, 10 км, 15 км, 20 км, 30 км; дівчата - у 22-24 стартах на трасах спринту, 3 км, 5 км, 10 км, 15 км.

Підсумкові результати учасників змагань визначаються та оцінюються згідно з Положенням та вимогами, які передбачаються Єдиною спортивною класифікацією України та правилами змагань з лижних гонок.

8. Залікові вимоги

Загальна оцінка підготовленості у навчальних групах на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається за результатами виконання спортсменами контрольних нормативів (табл. 2), а також результатами виступу у змаганнях.

Крім контрольних вправ та нормативів, спортсмени повинні скласти залік з техніки пересування на лижах всіх основних способів, характерних для лижних гонок, а також підтвердити I розряд і виконати нормативні вимоги КМС.

Таблиця 2

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості лижників-гонщиків

Контрольна вправа, спортивні вимоги	17-18 років		18-19 років	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Біг:				
60 м, с	8,2	8,9		
100 м з ходу, с	13,0	13,8	12,8	13,6
з низькою інтенсивністю, хв.	90	75	120	90
із середньою інтенсивністю, км/хв.	15/60	12/54	15/58	12/52
Кросовий біг, хв. с				
3000 м	-	11.20	10.20	11.10
5000 м	16.10	-	16.00	-
Проходження дистанцій на лижоролерах, хв. с:				
5000 м	14.00	15.30	-	14.30
10 000 м	32.00	35.30	31.00	34.00
Стрибок у довжину з місця, см	235	215	245	225
Підтягування, к-ть разів	15	9	17	10
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	60	50	65	55
Десятискік з місця, м	26,0	22,0	27	23

Контрольна вправа, спортивні вимоги	17-18 років		18-19 років	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Стрибкова імітація двокрокового перемінного ходу з палицями у підйом (6-12%), м	250 x 12	200 x 10	250 x 12	200 x 10
Нахил з положення сидячи або з основної стійки, см	18	19	18	19
Проходження на лижах із середньою інтенсивністю, км	50	30	50	30
Проходження на лижах (спринт) 800м, хв. с	2.10	2.20	-	-
Змагальні траси лижних гонок класичним та вільним ходами, км	-	-	Спринт 10,15,30	Спринт 5,10,15
Кількість стартів	22 - 24	22 - 24	25 - 30	25 - 30
Спортивне звання	I p - КМС	I p - КМС	I p - КМС	I p - КМС

9. Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська та суддівська практика проводиться у плановому порядку на етапах річного макроциклу підготовки.

Учні-спортсмени набувають знання, навички та уміння у ході самостійного проведення навчально-тренувальних занять, роботи у суддівських бригадах під час змагань, навчаються проводити комплексні іспити на засадах контрольних тестів із ЗФП та СФП. Визначають характерні помилки у техніці виконання основних способів пересування на лижах, а також причини їх виникнення та методику виправлення.

Спортсмени вчаться підбирати мастила та парафіни для змащення лиж, виконувати обов'язки заступника головного судді змагань з лижних гонок, самостійно складати індивідуальний план тренування на рік і план техніко- тактичних дій у процесі змагань.

10. Засоби відновлення і харчування

На даному етапі підготовки застосовуються *педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні* засоби відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді.

Найбільш доступні водні процедури. Холодні ванни нижче 33° С і душі нижче 20° С збуджують нервову систему, підвищують тонус м'язів і судин. Теплі ванни й душі (37-38° С) володіють седативною дією, підвищують обмін речовин і використовуються після тренування. Теплі ванни різного хімічного складу тривалістю 10-15хв. рекомендується приймати через 30 - 60хв. після тренувальних занять або перед сном.

Добре діють сухо повітряні лазні – сауни. Цілюще діє на організм спортивний масаж.

Відновлювальним процесам в організмі спортсмена сприяє використання різних фармакологічних засобів і вітамінів.

Харчування повинне бути спеціалізоване, висококалорійне, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності. Білки мають становити – 14-15%, жири – 25%, вуглеводи – 60-68%.

11. Лікарський контроль

Протягом всіх етапів річної підготовки лижників-гонщиків систематично проводяться етапні та поглиблені медичні обстеження, результати яких дозволяють вчасно контролювати стан загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів, рівень їх функціональної та психічної готовності до високих тренувальних і змагальних навантажень, а також виявляти недоліки у підготовленості та визначати резерви для подальшого удосконалення в лижних гонках.

Рівень функціональної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів визначається у процесі виконання специфічних для лижних гонок фізичних навантажень, які потребують мобілізації та проявлення максимальних функціональних можливостей організму. Таке навантаження спортсмени виконують у процесі змагальної діяльності.

Під час поточних медичних обстежень використовуються педагогічні спостереження, проводяться облік та аналіз тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивністю їх виконання, оцінюються результати виступів у змаганнях.

Істотне місце у підготовці лижників-гонщиків посідає оперативний контроль, за допомогою якого визначаються оптимальні для кожного спортсмена режим тренувальних занять та участь у змаганнях, а також період активного відпочинку після напруженої тренувальної роботи. Рівень готовності спортсменів до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень визначається за даними кардіографічного обстеження, біохімічного аналізу крові.

12. Література

Лижні гонки. Навчальна програма для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, 2014. - 69с.