

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
кафедра фізичного виховання

ЕТАПИ НАВЧАННЯ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ, ЇХ ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ
Лекція

Розробник:
доцент кафедри
фізичного виховання
Черненко С.О.

План

1. Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом.
2. Форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
3. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах.
4. Структура уроку з лижної підготовки.

Контрольні питання

1. Яке має значення лижна підготовка для фізичного розвитку дитини?
2. Визначте вікові особливості дітей при заняттях лижним спортом.
3. Визначте форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
4. Надайте типи уроків.
5. Назвати вимоги, яких необхідно дотримуватися під час підготовки та організація уроку з лижної підготовки в школі.
6. Назвати вимоги, яких необхідно дотримуватися під час проведення уроку з лижної підготовки.
7. Визначити структуру уроку з лижної підготовки.

Література

Основна:

1. Банах В. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Банах, О. Бережанський, А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 22–28.
2. Фомин С.К. Лыжный спорт / Фомин С.К. – Киев: «Радянська школа», 1988.

Допоміжна:

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
4. Імас Є. В. Новітні методологічні підходи до ландшафтно-екологічної оцінки спортивних гірськолижних комплексів / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 76–79.
5. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
6. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
8. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львов: ЛДУФК, 2014. – 360 с

Лижна підготовка є одним із засобів фізичного виховання школярів на Україні. За новою шкільною програмою (від 29.11.2001р.) передбачено лижну та кросову підготовку з 3 по 11 клас включно (всього 42 години). У початкових класах (5 і 4 годин відповідно) вивчаються поперединний двокроковий та одночасний безкроковий ходи, а також гальмування падінням і “плугом”, підйоми в гору “ялинкою” і “драбинкою”, повороти на місці. В середніх класах (6, 6, 4, 4 годин) закінчується вивчення всіх класичних ходів, спусків і поворотів в русі. В старших класах (5, 4, 4 годин) учням ставиться завдання – виконання нормативу з лижної гонки на 3 км за 18.00 хв. для хлопців і 18.30 хв. для дівчат, вивчаються швидкісні спуски з гір, стрибки з пагорбів і оволодіння технікою конькових лижних ходів.

Хоча зима на Україні не завжди буває сніжною, виключити заняття в зимовий час на свіжому повітрі не можливо, тому що і лижна підготовка, і кросова мають важливе значення для фізичного розвитку дитини:

а) *оздоровче* – заняття на свіжому повітрі та при пониженій температурі сприяють загартуванню дитячого організму;

б) *освітнє* – на заняттях з лижної підготовки діти отримують нові знання з історії лижного спорту, техніки та методики навчання, фізіології, гігієни та ін.;

в) *розвивальне* – ходьба на лижах сприяє розвитку всіх функцій та систем організму, груп м'язів та фізичних якостей;

г) *виховне* – в процесі занять лижною підготовкою відбувається виховання психічних функцій і властивостей особистості, волевих якостей та ін.

1. Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом

Разом з тим, знаючи різнобічний вплив лижного спорту на організм школярів, під час занять лижною підготовкою з дітьми і підлітками необхідно враховувати їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості.

Молодші школярі (6-10 років): – відрізняються великою рухомістю нервових процесів, що вимагає застосовувати під час уроків фізичної культури ігровий метод, різноманітні вправи, чередувати навантаження різної інтенсивності; – у дітей в цьому віці відстають можливості другої сигнальної системи (мовлення, сприйняття словесного методу навчання), тому доцільніше застосовувати для навчання і виховання наочний метод як основний; – дитячий організм менш здатен протистояти холоду, що вимагає від вчителів строгого дотримання температурного режиму проведення занять на відкритому повітрі, контролю за формою одягу на уроці з лижної підготовки; – сенситивний період у молодших школярів для розвитку гнучкості, спритності та швидкості, тому спеціальними вправами треба сприяти розвитку саме цих фізичних якостей.

Середні школярі (11-15 років):

- настає період статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла і м'язової ваги, тому рекомендується поступово збільшувати об'єм силових вправ, доповнюючи їх вправами аеробного характеру;

- нестабільність нервової системи – ще одна характерна ознака цього віку, діти стають дуже вразливими, тому вчителі повинні обережно і коректно робити зауваження наодинці кожному і намагатися заохотити дитину до вивчення предмету, визначаючи при всіх її переваги;

- сенситивний період розвитку швидкості (до 14 років) і сили, що вимагає застосовувати вправи швидко-силового і силового характеру, але не статичні, а динамічні.

Старші школярі (16-18 років):

- характеризуються схильністю до переоцінки своїх можливостей і сил, готовністю виконувати будь-яку, навіть непосильну роботу, тому треба чітко регламентувати навантаження, постійно контролювати об'єм та інтенсивність роботи, а також фізичний стан учнів;

- у підлітків в цьому віці розвиток функцій серцево-судинної і дихальної систем відстають від розвитку тіла, не досягають ще дорослих показників, тому не можна прискорювати функціональну підготовки, а приступати до тренування витривалості поступово;

- сенситивний період розвитку сили і витривалості, що дає підстави для активних занять аеробного характеру (крос і лижні гонки), а також силовій підготовки.

2. Форми роботи з лижної підготовки зі школярами

В практиці роботи з лижного спорту з дітьми і підлітками виділяють три основні форми:

1. Учебна робота – здійснюється у відповідності зі шкільною програмою з фізичного виховання, основною формою навчальних занять з лижної підготовки є урок фізичної культури. Дана робота може здійснюватися лише на базі навчального закладу, вчителем фізичної культури з учнями конкретного класу. Основними завданнями учебної роботи є: - навчання раціональній техніці пересування на лижах; - розвиток основних фізичних якостей учнів; - оздоровлення і загартування дитячого організму.

2. Позакласна робота – передбачає організацію секційних занять і змагань з лижного спорту, проведення масових заходів у вигляді прогулянок, туристичних походів, екскурсій та зимових свят на лижах. Дана робота проводиться вчителем фізичної культури із залученням класних керівників, батьків та старшокласників. Шкільні спортивні секції функціонують при школі, однак заняття можуть проводитися і позашколою.

Дітей у групи комплектують за віком, починаючи з 5 класу: в одній групі можуть бути діти 5-6 класів, 7-8 і 9-11 класів, незалежно від їх спортивних досягнень. Основним критерієм відбору до шкільних секцій є бажання учнів, а також дозвіл лікаря та батьків.

Завдання позакласної роботи:

- відбір школярів до груп ДЮСШ;
- поглиблене вивчення техніки пересування на лижах;
- фізичне вдосконалення;
- оздоровлення і загартування дитячого організму.

3. Позашкільна робота – організовується в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, в спортивно-оздоровчих таборах, ДСТ, спортивних клубах тощо. Робота проводиться тренером або інструктором з лижного спорту і складається з тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів і змагань з лижного спорту. До навчально-тренувальних груп дітей відбирають за фізичними даними і групи в ДЮСШ комплектують не за віком, а за спортивними розрядами. Однак основним

критерієм відбору до груп початкової підготовки в спортивних школах є також бажання дітей займатися лижним спортом, а також дозвіл лікаря і батьків.

Завданнями позашкільної роботи є:

- досягнення дітьми найвищого спортивного результату в обраному виді лижного спорту;
- фізичне і технічне вдосконалення;
- підвищення тактичної і психологічної підготовленості спортсменів;
- оволодіння теорією та методикою спортивного тренування.

3. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах

Характеристика уроків лижної підготовки

Урок – ведуча форма фізичного виховання в школі, а також є зв'язком між всіма формами фізичного виховання школярів. В залежності від педагогічних завдань уроки поділяються на:

- *вступні* – проводяться на початку занять з лижної підготовки у кожному класі, на них сповіщаються завдання на період навчання лижному спорту, проводиться ознайомлення з технічною і фізичною підготовленістю учнів для правильного планування навантаження;

- *навчальні* – в основному присвячені вивченню нового матеріалу, частіше проводяться у початкових і середніх класах на початку занять лижною підготовкою;

- *змішані* – на яких поряд з вивченням нового способу пересування на лижах вдосконалюється вивчений раніше, включаються вправи для розвитку фізичних якостей, а також може бути проведений контроль за технікою виконання;

- *тренувальні* – в основному проводяться у старших класах, їх завдання розвиток фізичних якостей і підвищення загальної працездатності, підготовка до здачі контрольних нормативів, для цього можна згрупувати два уроки фізичної культури за тиждень в один день і провести повноцінне тренувальне заняття на 1,5 години;

- *контрольні* – проводяться наприкінці всіх занять з лижної підготовки з ціллю обліку успішності учнів, на них виставляється підсумкова оцінка з лижної підготовки, яка впливатиме на оцінку з фізичної культури за II семестр, вони можуть проводитися у формі змагань з лижних гонок.

Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі.

Ефективність навчальної роботи з лижної підготовки в школі залежить від правильної організації уроків і попередньої підготовки вчителя до уроку, яка включає в себе:

- *підготовку матеріальної бази* - обладнання лижесховища, ремонт старого і придбання нового інвентарю. Приміщення для зберігання лижного інвентарю повинно бути обладнано спеціальними стелажми для зберігання лиж у вертикальному положенні. Кожна пара лиж пронумеровується для організованої і швидкої видачі інвентарю до початку уроку. Така робота проводиться вчителем фізичної культури спільно зі старшокласниками, учнями спортивної секції з лижного спорту ще восени;

- *роз'яснювальна робота з батьками* – проводиться вчителем фізичної культури та класними керівниками на батьківських зборах з ціллю визначення завдань лижної підготовки, доведення до свідомості батьків високого оздоровчого і розвивального значення таких уроків, а також доведення необхідності придбання особистого лижного інвентарю і зручного одягу для занять лижною підготовкою. При необхідності вишукуються спонсори з числа батьків для закупівлі нового інвентарю;

- *вибір і підготовка місць занять* – розпочинається ще восени до настання заморозків: спочатку необхідно вибрати і розчистити місце майбутніх занять, яке повинно знаходитися якомога ближче до школи, у захищеному від вітру місці (парк, стадіон, пришкільний майданчик). З випаданням снігу, необхідно прокласти лижну колію (або декілька колій), підготувати схили, закінчити підготовку траси за 15 хвилин до початку першого уроку фізичної культури;

- *розробка і оформлення навчальної документації* – здійснюється вчителем фізичної культури поетапно: до початку навчального року складається графік розподілу матеріалу на рік, по семестрах і чвертях, на основі навчальної програми складається робочий план з лижної підготовки на II семестр. Однак із-за недостатньо стабільних погодних умов у нашому регіоні (непостійний сніговий покрив) лижна підготовка заміняється кросовою, тому вчителю необхідно розробити два плани – для сніжної та безсніжної зими;

- *індивідуальна підготовка вчителя фізичної культури* – складається з підвищення рівня теоретичних знань і вдосконалення методичних навичок, а також підвищення фізичної працездатності. Постійне поповнення знань буде сприяти підвищенню ефективності навчання під час уроків, а додатковий розвиток фізичної підготовленості допоможе витримати навантаження всіх уроків з лижної підготовки.

Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки

Програмою з фізичної культури і спорту висуваються наступні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки, враховуючи особливі умови їх організації та проведення:

1. Перед кожним уроком ставляться конкретні *освітні, виховні та оздоровчі завдання*. Освітні завдання обов'язково плануються і конкретно формулюються на кожному уроці, проте як оздоровчі та виховні завдання вирішуються всією загальною системою уроків лижної підготовки. Загальні задачі вирішуються протягом всіх уроків лижної підготовки, а конкретні – на кожному окремому уроці.

2. Кожен урок повинен *бути пов'язаним з попереднім і наступним*, і в той же час мати свою цілісність і завершеність. Більшість способів пересування на лижах вивчаються не за один урок і, навіть, не за один рік. Тому при плануванні системи уроків для навчання складних рухів необхідно враховувати взаємодію навичок і використовувати позитивний перенос навички максимально.

3. На уроці повинна бути забезпечена висока *моторна щільність* – до мінімуму скорочено видачу інвентарю та перехід до місця занять, роз'яснення і показ нових вправ, які можна проводити і в спортивній залі. В цьому плані провідна і керівна роль відводиться організаційним можливостям вчителя. Його чіткі команди, підтримка дисципліни на уроці – забезпечать високу продуктивність і активність учнів на заняттях.

4. *Динамічність* уроку дозволяє забезпечити оптимальне за об'ємом та інтенсивністю навантаження на уроці з лижної підготовки у відповідності з віком і фізичною та технічною підготовленістю учнів. Під час пересування на лижах на уроках лижної підготовки оптимальна ЧСС у школярів повинна бути в межах 120-160 уд/хв. На окремих відрізках при пересуванні з підвищеною інтенсивністю ЧСС може збільшуватися до 160-180 уд/хв., однак під час відносного відпочинку (пересування з малою інтенсивністю або вправи на місці) пульс повинен відновитися до 110-120 уд/хв.

5. *Висока емоційність* проведення уроків сприяє підвищенню їх якості, що досягається чередуванням вправ на учбовій лижні та на схилах, включенням ігор та естафет на лижах, проведенням лижних гонок на місцевості з різним рельєфом тощо.

6. *Оптимальне поєднання індивідуальних і групових форм проведення уроку.* На початку під час вивчення нової вправи застосовується колективна форма навчання – фронтальний метод проведення уроку. Однак, учні в класі мають різний рівень фізичної і технічної підготовленості, тому в подальшому застосовують груповий (диференційний) та індивідуальний методи навчання.

4. Структура уроку з лижної підготовки

Структура уроку фізичної культури постійна для будь-яких видів спорту: він складається з трьох частин – вступної, основної і заключної. Відмінністю уроків з лижної підготовки є необхідність додаткового часу на підготовку до уроку (переодягання, видача і підготовка лижного інвентарю), а також висока щільність уроку в зв'язку з низькими температурами проведення уроку. Видачу інвентарю бажано проводити під час перерви, для чого ще до уроків необхідно зібрати до лижесховища наявний особистий інвентар в усіх класах за списками і пронумерувати кожную пару лиж.

Вступна частина уроку – має тривалість 8-12 хв. і ставить свої завдання:

- організація дітей до уроку;
- психологічний настрій учнів до уроку з лижної підготовки;
- функціональна підготовка дитячого організму до більш високих навантажень.

Для їх вирішення використовують наступні засоби навчання: шикування з лижами, здача рапорту, перекличка, оголошення завдань уроку, стройові вправи з лижами та на лижах, пересування до місця занять, ЗРВ, підготовчі та імітаційні вправи.

Основна частина уроку – триває 25-30 хв., основні завдання уроку:

- повторення вивченого матеріалу;
- вивчення техніки нового способу пересування на лижах;
- вдосконалення складної техніки, що вивчалася раніше;
- розвиток фізичних якостей.

Для вирішення поставлених завдань використовуються всі основні засоби навчання і тренування: способи пересування на лижах, підготовчі вправи з лижами і без них, ігри та естафети. На кожному уроці необхідно включати вправи як на рівнині, так і на учбовому схилі, де вивчаються і закріплюються способи спуску, гальмування і поворотів в русі. Навчання новим вправам (головне завдання уроку) завжди повинно вирішуватися на фоні оптимального збудження центральної

нервової системи, тобто одразу після підготовчої частини або після повторення вивченого матеріалу. Однак, дуже важливим є врахування позитивного переносу навички під час вибору засобів навчання.

Заключна частина уроку – триває 4-5 хв., *задачами якої є:*

- забезпечити поступове зниження навантаження і плавний перехід від збудженого стану до спокійного;
- організація учнів після уроку.

Основні *засоби*, що використовуються для вирішення даних завдань є: повільне пересування на лижах до школи, шикування (в приміщенні), перекличка, оголошення позитивних оцінок, визначення типових помилок, надання домашнього завдання.

Об'єм та інтенсивність навантаження на уроках лижної підготовки дуже впливають на ефективність навчального процесу на уроці. Недостатній об'єм та інтенсивність навантаження будуть стримувати розвиток функціональної підготовленості школярів, натомість, під час надмірного підвищення даних показників виникає небезпека перевантаження учнів.

На уроках з лижної підготовки використовуються наступні прийоми регулювання навантаження:

- зміна кількості повторень при проходженні відрізків повторним методом;
- чередування різної послідовності застосування різноманітних способів пересування на лижах (одночасних і поперемінних лижних ходів);
- зміна рельєфу місцевості, крутизни та довжини схилів;
- зміна інтервалів відпочинку (або зниження інтенсивності) між повторним проходженням відрізків навчальних кіл або загального часу пересування на лижах;
- чередування пересування по коліях різної підготовленості (м'яких, твердих, по цілині);
- під час ігор та естафет змінюють кількісний склад команди.

Дуже уважно необхідно підходити і до планування інтенсивності навантаження, тому що від цього залежить не лише якість навчального процесу, а й загальний оздоровчий ефект уроків лижної підготовки. Інтенсивність планують та оцінюють за швидкістю пересування та частотою серцевих скорочень (ЧСС) наприкінці відрізка і перед початком нового старту.

В цілому, планування об'єму на інтенсивності навантаження на уроці залежить:

- від поставлених завдань уроку;
- від віку і статі учнів;
- від фізичної та технічної підготовленості школярів.

В ході уроку крива зміни навантаження поступово підвищується і досягає найвищих показників як об'єму, так й інтенсивності приблизно на 25-30 хвилині уроку. Однак, в залежності від завдань уроку та його місця в розкладі даний пік навантаження може зміщуватися до середини уроку (20- 25 хв). Наприклад, під час розвитку швидкісної витривалості або швидкості, коли інтенсивність дуже висока, необхідно більше часу для відновлення учнів.

Уроки лижної підготовки завжди закінчуються пересуванням зі зниженою інтенсивністю, щоб привести учнів в спокійний стан перед початком наступного уроку

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШІНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
кафедра фізичного виховання

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Лекція

Розробник:
доцент кафедри
фізичного виховання
Черненко С.О.

2020

План

1. Організація і проведення змагань з лижного спорту.
2. Закономірності і принципи спортивного тренування.
3. Види спортивної підготовки лижника-гонщика.
4. Планування і керування процесом спортивної підготовки.

Контрольні питання

1. Визначити класифікацію змагань в залежності від цілі.
2. Яка є класифікація змагань в залежності від масштабу.
3. Класифікація змагань в залежності від умов заліку.
4. Визначити класифікацію змагань залежності від форми організації.
5. Ким складається календар змагань з лижного спорту ДЮСШ.
6. Назвати вимоги до календарного плану змагань.
7. Визначити розділи положення про змагання.
8. Які є комісії входять до оргкомітету з підготовки змагань з лижних гонок.
9. Визначити обов'язки медичної комісії.
10. Що входить до обов'язків мандатної комісії.
11. Назвати обов'язки господарської комісії.
12. Визначити обов'язки агітаційно-масової комісії.
13. Які є системи визначення переможців в командній першості?
14. Основні вимоги до прокладання лижних трас.
15. Розміри стартового містечка.
16. Перелічіть закономірності і принципи спортивного тренування.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Банах В. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Банах, О. Бережанський, А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 22–28.
2. Фомин С.К. Лыжный спорт / Фомин С.К. – Киев: «Радянська школа», 1988.

Допоміжна:

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
4. Імас Є. В. Новітні методологічні підходи до ландшафтно-екологічної оцінки спортивних гірськолижних комплексів / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 76–79.
5. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
6. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.

7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
8. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львов: ЛДУФК, 2014. – 360 с

Інтернет-ресурси

9. Єдина спортивна класифікація України

<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

10. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>

1. Організація і проведення змагань з лижного спорту

Класифікація змагань

Змагання – це складова частина навчально-тренувального процесу, яка є відповідальним іспитом для спортсмена та тренера, підсумком напруженого періоду підготовки. Вони допомагають вирішити наступні завдання:

- 1) перевірити стан навчально-тренувальної роботи в групах і виявити найкращих лижників;
- 2) визначити рівень підготовленості спортсменів в обраному виді лижного спорту;
- 3) підвести підсумки навчально-тренувальної роботи за визначений етап;
- 4) популяризувати лижний спорт і сприяти збільшенню кількості лижників.

Змагання з лижного спорту дуже різноманітні. Вони проводяться з усіх видів лижного спорту, на всіх дистанціях в залежності від віку і кваліфікації учасників змагань. В залежності від *цілі та завдань* змагання розподіляються на:

- 1) чемпіонати – змагання серед дорослих спортсменів, на яких виявляється чемпіон (міста, області, країни та ін.);
- 2) першості – змагання спортсменів молодших і старших вікових груп;
- 3) відбіркові змагання – проводяться з ціллю комплектування збірних команд;
- 4) контрольні – змагання проводяться у формі —прикидок‖ з ціллю контролю за рівнем підготовленості;
- 5) класифікаційні – основним їх завданням є виконання розрядних норм;
- 6) залікові змагання – проводяться з ціллю виконання залікових нормативів навчальних програм;

7) масові старты – проводяться з ціллю залучення дітей до регулярних занять лижним спортом;

8) показові змагання – основним завданням яких є популяризації нових видів лижного спорту, як доповнення до спортивних свят.

За *формою організації* розрізняють наступні види змагань:

1) закриті змагання – проводяться лише для спортсменів одного колективу;

2) відкриті змагання – в яких приймають участь спортсмени з різних колективів і виборюють на рівних місця і призи;

3) матчеві зустрічі – проводяться за попередньою домовленістю двох і більше команд;

4) заочні масові змагання – між школами, спортивними клубами у великих містах, областях або країнах. В один день по всій країні стартують одночасно всі учні 5-6 класів в кожному місті, школі окремо, а переможці цих змагань зустрічаються наступного тижня на одному стадіоні для визначення найкращого.

За *умовами заліку* змагання можуть бути:

1) особисті – в яких визначаються лише місця кожному учаснику;

2) особисто-командні – в яких визначаються не лише особисті, а й командні результати учасників змагань;

3) командні – в яких визначаються лише місця командам.

В залежності від *масштабу* змагання поділяються на:

- районні;
- міські;
- обласні;
- республіканські;
- міжнародні.

Планування змагань. Календарний план змагань.

Змагання з лижного спорту плануються і проводяться у відповідності до календарного плану, положення і програми змагань. Ці документи розробляються президією федерації, яка проводить змагання, і затверджуються відповідним комітетом з фізичної культури і спорту. Календарний план змагань щорічно розробляється Держкомспорту України спільно з Федерацією лижного спорту і є основним документом, який визначає напрям і зміст спортивних змагань на кожен рік. При його складанні за основу беруть календарний план міжнародних змагань з лижного спорту, складений МОК і міжнародною федерацією лижного спорту (ФІС). Всі інші календарні плани (обласні, регіональні, районні, міські та ін.)

складаються у відповідності до республіканського календарного плану змагань з лижного спорту, а також враховується контингент спортсменів певної кваліфікації свого колективу. Календарний план затверджується за 2-3 місяці до початку сезону.

Вимоги до календарного плану спортивно-масових заходів.

1. План розробляється на календарний рік з 1 січня по 31 грудня.
2. В календарний план включаються всі змагання року і на снігу, і без снігу (СФП і ЗФП).
3. Необхідно передбачати участь в змаганнях спортсменів різної кваліфікації.
4. Враховувати поступове нарощування фізичних і змагальних навантажень, не планувати на початок сезону довгих і складних трас.
5. Кількість запланованих змагань повинна бути оптимальною для кожного контингенту спортсменів (не перевантаженою і достатньою для досягнення найкращого результату, від 10 до 30).
6. Основні змагання планувати на середину змагального сезону, тривалість сезону основних змагань повинна рівнятися строкам знаходження лижників в спортивній формі (2-2,5 місяці).
7. Найбільшу кількість змагань планувати на вихідні дні та канікулярні.
8. Календар повинен бути стабільним і традиційним, що дозволить вдосконалювати навчально-тренувальний процес.
9. Під час від'їзду сильніших лижників на значні змагання на місцях необхідно спланувати змагання низових колективів, матчеві зустрічі, масові старты, для того щоб спортсмени нижчих розрядів змогли також регулярно приймати участь у змаганнях.

Форма календарного плану спортивно-масових заходів

№	Назва заходу	Строки проведення	Місце проведення	Дистанції	Організації учасники	Кількість учасників	Відповідальні за проведення
1.	Першість Київської обл. з лижних гонок серед школярів	3-5 січня 2010р.	м.Біла Церква	5, 10, 15, 20км	Всі райони Київської обл.	По 10 від кожної команди	Облспорткомітет, ст.тренер з лиж. гонок.

Положення про змагання.

Положення про змагання складається на основі календарного плану і правил змагань з виду лижного спорту і є основним документом, який регламентує умови

і порядок проведення даного конкретного змагання. Воно розробляється установою, яка проводить змагання, і розсилається всім організаціям учасникам не пізніше ніж за 1 місяць до початку змагань (а для внутрішкільних змагань – за 1 тиждень). Положення про змагання зимових видів спорту складається з наступних розділів.

1. *Цілі і завдання змагань* – такі як підведення підсумків роботи, виявлення сильніших колективів і спортсменів, популяризація лижного спорту, відбір команди для участі в змаганнях вищого рангу та ін.

2. *Місце і строки проведення* – вказується місто, район змагань, спортивна база, транспортні засоби до місця проведення гонок, строки проведення змагань (дні та години початку змагань кожного дня).

3. *Керівництво змаганням* – вказати організацію, яка проводить змагання, головного суддю, суддівську колегію, відповідальних за підготовку спортивної бази та інвентарю.

4. *Учасники змагань* – вказати організації, які допускаються до участі у даних змаганнях, умови допуску учасників за віком, кваліфікацією, приналежністю до колективу, товариства або відомства. Визначається кількісний склад учасників від кожної команди, перераховуються документи, необхідні для подання до мандатної комісії.

5. *Програма по днях та умови проведення змагань* – вказати види лижного спорту і окремі номери програми, які включені до змагань по всім віковим групам, дні та часи їх проведення. Розклад стартів, який складається головною суддівською колегією. Змагань з лижних гонок доцільно розпочинати з більш коротких дистанцій, а довгі – планувати на останній день. Естафети найкраще проводити після змагань на короткі дистанції, щоб тренери могли ще краще визначити склад команд. Під час складання розкладу стартів необхідно враховувати умови проведення змагань, шляхи пересування учасників до місця стартів, довжину дистанції лижних гонок, довжину і розташування трас, кількість учасників. Найкраще розпочинати змагання об 11-12 годині, однак, якщо передбачається зміна погодних умов, то можна змістити час старту на ранішній час. Змагання обов'язково повинні закінчуватися до наставання сутінок.

6. *Порядок визначення переможців* – вказати систему визначення переможця в командній першості і залікову кількість учасників в окремих видах лижного спорту. З ціллю заохочення до розвитку нового або будь-якого виду лижного спорту можна ввести коефіцієнт -1,5 або 2. Тобто всі набрані командою очки саме в цьому виді множаться на 1,5 або 2.

7. *Нагородження переможців* особистої й командної першості – визначити порядок і види нагородження переможців і призерів змагань, кількість і якість подарунків.

8. *Умови прийому учасників* – вказати строки приїзду, порядок розміщення, харчування, термін перебування і на чий рахунок відносяться фінансові витрати.

9. *Строки і порядок подачі заявок* – вказати строки прийому заявок і час проведення жеребкування. У заявці повинні бути вказані: П.І.Б. кожного учасника команди, рік народження, спортивна кваліфікація, види програми, в яких він буде брати участь і віза (підпис) лікаря про допуск до змагань. Заявка повинна бути підписана керівником спортивної організації, тренером-викладачем і завірена печаткою.

ЗАЯВКА

про участь у _____ команди _____

№	П.І.Б.	Рік народження	Спорт. кваліфікація	Види програми	Допуск лікаря
1.	Іванов Іван Іванович	1985	III юн.р.	3, 5 км	допущений
2.					

Підготовка та організація змагань.

Для успішної організації і проведення змагань необхідно виконати багато попередньої роботи, яка розпочинається завчасно: від 1-2 тижнів до 3-4 років в залежності від масштабу змагань. Для проведення змагань створюється *організаційний комітет*, який починає працювати за 2-3 місяці до початку змагань (1 тиждень для шкільних змагань). До складу оргкомітету входять представники державних і суспільних організацій міста, в якому проводиться змагання, представники преси, телебачення і представник спорткомітету міста, а також головний суддя цих змагань. Оргкомітет створює суддівську колегію і наступні комісії:

- господарську – яка займається вибором і підготовкою місця змагань, прийомом і розміщенням учасників, доставкою їх до місця змагань, організацією харчування, забезпеченням технічними засобами та інвентарем, забезпеченням безпеки і громадського порядку в місцях проведення змагань і проживання учасників, створенням необхідних умов для глядачів та ін.;

- мандатну – яка перевіряє відповідність заявлених команд і учасників вимогам положення про змагання, розробляє програму і графік змагань, готує технічну документацію, проводить жеребкування і складає стартові протоколи на цій основі;

- агітаційно-масову – яка займається агітаційно-пропагандальною роботою до початку змагань, організовує рекламу і художнє оформлення місць змагань, розповсюджує квитки, готує афіші, концертні номери, грошові і призові лотереї. Також ця комісія організовує культурну програму для спортсменів, запрошує офіційних осіб на урочисте відкриття змагань, пресу з телебаченням, готує відкриття і закриття змагань, церемонії нагородження;

- медичну – яка забезпечує медико-санітарне обслуговування спортсменів на місці проживання і безпосередньо на змаганнях, готує пункт антидопінгового контролю.

В процесі підготовки оргкомітет 2-3 рази збирається на свої засідання, де обговорює виконання плану, хід підготовки і приймає відповідні рішення.

Вибір та підготовка місць змагань.

Одним з найбільш складних і об'ємних розділів роботи оргкомітету і суддівської колегії є підготовка і обладнання місць змагань. Вибір і підготовку траси починають влітку, підключаючи до цієї роботи лижників. Траси лижних гонок повинні відповідати наступним вимогам:

- достатня складність траси, щоб спортсмен під час її проходження міг продемонструвати весь арсенал техніки, тактики пересування на лижах, фізичну підготовку;

- долання траси повинно стати перевіркою кваліфікації лижника;

- складність траси повинна відповідати рівню змагань;

- найбільш складні підйоми не повинні знаходитися на перших 2-3 км, а найдовші спуски – на останніх кілометрах траси;

- недопустимі різкі зміни напрямку руху, вони рекомендуються лише до спусків;

- забороняється прокладати трасу через автошляхи, залізничні переїзди, погано замерзлі річки, озера і болота.

Район змагань повинен, по можливості, відповідати умовам і профілю трас вищих за масштабом змагань. У цьому районі обладнують стартове містечко, місця для збору учасників і суддів, трибуни для глядачів, а за відсутністю споруд і теплих стаціонарних приміщень, встановлюють великі намети з дерев'яною підлогою й обігрівачами для учасників і персоналу. Траси лижних гонок прокладаються від попередньо наміченого місця старту і фінішу, де обладнується стартове містечко. Майданчик стартового містечка має розміри 150х50 м, огорожується канатами і бар'єрами, місце старту і фінішу обладнується двосторонніми плакатами. Місце фінішу розташовують так, щоб на останніх 50 м не було спусків, поворотів і перешкод. Зручнішими за все для учасників, тренерів і глядачів прокладання дистанції у вигляді однієї або декількох петель (рис. 1.1). Після вибору траси, здійснюється її промір за допомогою дистанціоміра або 50-метрового металевого тросу. Одночасно визначаються місця для контролерів, пунктів харчування, медичної допомоги, розташування зв'язківців.

В день змагань робиться остання розмітка траси, встановлюються прапорці й показники кілометражу. Підготовка траси закінчується за півгодини до початку першого старту. Складність траси повинна відповідати рівню підготовки учасників і масштабу змагань, але навіть найбільш складна траса повинна бути безпечною. На початок кожної траси вивішується детальна схема і профіль траси.

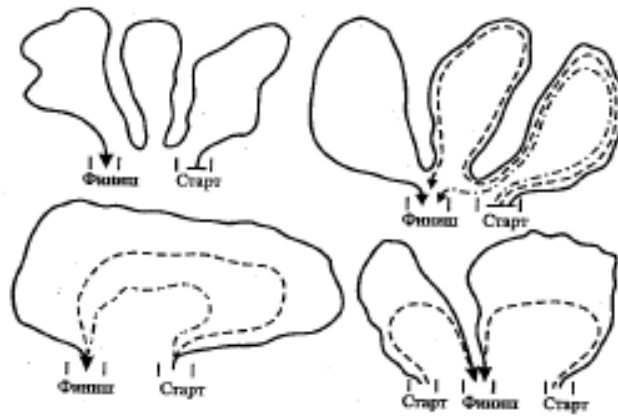


Рисунок 1.1 Схема майданчику стартового містечка

Головний суддя розпочинає змагання лише після того, як отримає від начальника дистанції повідомлення про готовність траси і суддів-контролерів на дистанції.

Правила проведення змагань з лижних гонок.

1. Стартові протоколи на кожен дистанцію заповнюються секретарем суддівської колегії на основі жеребкування і вивішуються на місці проведення змагань за 1 годину до старту.

2. Старт в індивідуальній гонці може бути одиночний або парний, проводиться через 30 секунд або 1 хвилину в залежності від кількості учасників змагань.

3. Якщо учасників змагань запізнився на старт, то його час витримується вільним, а лижник може прийняти старт (після відмітки у секретаря), але його стартовий час залишиться протокольним.

4. Під час проведення естафетних гонок на першому етапі всі учасники стартують одночасно (інколи загальний старт дається і в гонках на 50 і 70 км). У загальному старті на перших 100м дистанції забороняється йти коньковими ходами.

5. Фінішний час кожного учасника визначається різницею загального і стартового часу, заноситься в особисту картку, яка здається до секретаріату.

6. Про сходження учасника змагань з дистанції представник команди повинен одразу повідомити старшого суддю на фініші.

7. Нагородження переможців проводиться або одразу після гонки, або на наступний день перед стартами.

Визначення переможців в командній першості.

Визначення переможців у командній першості може здійснюватися різними способами.

1. За найменшою сумою місць, які зайняли всі залікові учасники на всіх дистанціях. Така система застосовується на масових змаганнях, але її недоліком є

те, що вона не дозволяє враховувати можливі розриви у часі в результатах учасників змагань.

2. За найбільшою сумою очок. Перше місце оцінюється кількістю очок, яка дорівнює числу залікових місць. За останнє залікове місце нараховується одне очко. Система застосовується з метою заохочення високих спортивних результатів (визначається коефіцієнт 1,5 або 2 за результат КМС, МС, МСМК).

3. За найменшою сумою часу, яка отримана від додавання часу всіх залікових учасників на окремій дистанції. А переможець за всією програмою змагань визначається за сумою місць (очок), які зайняла команда в окремих видах змагань. Дана система найбільш об'єктивна і стимулює досягнення високих спортивних результатів.

4. За таблицями оцінки результатів лижних гонок. В таких таблицях всі результати на всіх дистанціях переведені в очки. Команда-переможець визначається за найбільшою сумою очок всіх залікових учасників. Може також застосовуватися додатковий коефіцієнт для підвищення значущості більш складних дистанцій.

Суддівство змагань з лижних гонок.

Суддівська колегія формується як із суддів організації, яка проводить дані змагання, так і запрошуються судді більш високої категорії з федерації лижного спорту України. Чисельний склад суддівської колегії залежить від виду лижного спорту, масштабу змагань і числа учасників змагань. Колегії суддів складаються з головної суддівської колегії та бригад суддів на окремих видах лижного спорту. До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, його замісники, головний секретар, начальники трас і трамплінів, а також створюються секретаріат та бригада суддів-інформаторів, призначаються замісники начальників трас, комендант та його помічники, диктори, начальники пунктів харчування. Головна суддівська колегія здійснює організаційну роботу і підготовку до дня відкриття змагань. Функціональні обов'язки кожного судді викладені у правилах змагань. За 1-2 дні до початку змагань проводяться спільне засідання головної суддівської колегії з представниками команд, де відбувається жеребкування, повідомляється розпорядок стартів, готуються суддівські документи (стартові протоколи, акти готовності трас та ін.). На заключному етапі (під час підведення підсумків) головний суддя разом з головним секретарем готують *звіт про змагання*, до якого входять:

- протоколи змагань, картки учасників, схеми трас, акти їх прийомки;
- технічні результати змагань;
- звіт головного секретаря;
- звіт замісника головного судді по медичному обслуговуванню.

2. Закономірності і принципи спортивного тренування

Загальні принципи та закономірності спортивного тренування

Спортивне тренування – це багаторічний процес, спрямований на вдосконалення функцій та систем організму, на формування рухових навичок та фізичних здібностей спортсменів для досягнення ними високих спортивних результатів. У кожному виді лижного спорту своя методика тренування, але є спільні для всіх методичні положення (основи методики тренування).

Спортивне тренування передбачає дотримання основних **принципів та закономірностей**:

- безперервності тренувального процесу;
- поступовості збільшення навантаження та складності технічних прийомів;
- послідовності розвитку фізичних здібностей;
- єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсмена;
- хвилюподібності динаміки фізичних навантажень;
- циклічності (від макроциклів олімпійських до тижневих мікроциклів);
- поглибленої спеціалізації;
- індивідуальності тренувального процесу;
- спрямованості до найвищих досягнень.

Засоби спортивного тренування в лижному спорті

До засобів тренування відносяться : фізичні вправи, реабілітаційні засоби та гігієнічні фактори. *Основним засобом* тренування є *фізичні вправи*, які сприяють розвитку різних фізичних здібностей, психологічних якостей особистості і вдосконаленню координації рухів. Всі фізичні вправи поділяються на:

- *основні* – включають в себе всі способи пересування на лижах;
- *загальнорозвиваючі (ЗРУ)* – сприяють загальному розвитку організму, застосовуються в усі періоди тренування, включають вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, вправи для розтягування, розслаблення, рівноваги тощо. До них відносяться і ходьба, біг, стрибки, гребля, велоспорт, ігри, плавання і фізичну працю;
- *спеціально-підготовчі* – для розвитку найважливіших груп м'язів, які приймають участь в основних рухах при ходьбі на лижах. Вправи для розвитку сили і силовій витривалості (з обтяженням і з опором), для вдосконалення функціональних можливостей (біг з ЧСС 160 уд/хв);
- *імітаційні* – близькі за формою і характером до основних вправ, які створюють умови для оволодіння технікою пересування на лижах. Вправи без пристосувань (імітація окремих елементів), з пристосуваннями (лижеролери, тренажери та ін.).

Об'єм фізичного навантаження – визначається кількістю вправ, що виконуються за одиницю часу (тренування, тиждень, місяць, рік), вимірюється у кілометрах (для циклічних вправ – біг, ходьба тощо) або у годинах, тонах, стрибках та ін. *Інтенсивність фізичного навантаження* – це об'єм фізичних вправ, які виконуються з конкретною швидкістю, тобто шлях долається за одиницю часу з визначеною потужністю. Показниками інтенсивності є ЧСС, швидкість, яка визначається у відсотках від змагальної, і вмістом лактату у крові. Інтенсивність класифікується як:

- низька - 120-140 уд/хв, 55-70%, 1-2 Моль/літр;
- середня – 140-160 уд/хв, 70-85%, 2-4 Моль/літр;
- передзмагальна – 160-175 уд/хв, 85-95%, 4-6 Моль/літр;
- змагальна – 175-190 уд/хв, 95-100%, 6-9 Моль/літр;
- максимальна – більше 190 уд/хв, 105%, 9-12 Моль/літр.

При плануванні тренувального навантаження необхідно раціонально поєднувати засоби підготовки, об'єм та інтенсивність їх. Найбільший тренувальний ефект досягається при проведенні занять різної спрямованості з використанням вправ різної тривалості та інтенсивності.

Методи тренувального процесу лижників

Для підвищення спортивної працездатності і розвитку фізичних здібностей застосовуються такі *методи тренування*:

1. *Рівномірний метод* – робота виконується без зміни інтенсивності. Під час тренування рівномірним методом інтенсивність може бути малою або середньою, що дозволяє виконувати навантаження довготривалий час, тому даний метод застосовується для розвитку витривалості, а також з молодими спортсменами, в оздоровчих групах, під час підготовчого періоду і для вивчення техніки.

2. *Перемінний метод* – заключається в зміні інтенсивності від 50% до 90% від максимальної в процесі проходження дистанції (фартлек, перемінка). Даний метод дозволяє розвивати загальну і спеціальну витривалість, він застосовується на всіх етапах круглорічного тренування.

3. *Повторний метод* – заключається в багаторазовому повторенню відрізка дистанції з інтенсивністю 90-100% від максимальної. Інтервали відпочинку – достатні для відновлення, довжина відрізків і число повторень повинно бути таким, щоб спортсмен міг проходити їх зі швидкістю, більшою за змагальну, час виконання вправи разом повинен складати 1/3 – 2/3 часу виконання змагальної вправи. Повторний метод застосовується для розвитку швидкості і швидкісної витривалості.

4. *Інтервальний метод* – заключається в багаторазовому чередуванні короткочасних вправ з підвищеною і зниженою інтенсивністю. Він відрізняється від перемінного строго дозованими інтервалами навантаження і відпочинку.

5. *Контрольний метод* – заключається в проведенні заздалегідь намічених випробувань з ціллю визначення рівня підготовленості лижника. Це є основним засобом оперативного керування тренувальним процесом.

6. *Ігровий метод* – дозволяє вирішувати різні завдання тренування (розвиток швидкості, спритності, витривалості та ін.), використовується в роботі з юними спортсменами, підвищує емоційність занять, дозволяє зняти психічне навантаження і у дорослих спортсменів.

7. *Коловий метод* – це форма організації тренувальних занять із застосуванням комплексів вправ, які виконуються на кожній – станції під час пересування спортсменів по колу. Застосовується даний метод в основному у безсніжний час для підвищення загальної фізичної підготовленості, але може використовуватися і в змагальний період.

8. *Змагальний метод* – відображає рівень усіх видів підготовленості спортсменів на основі спортивно-технічного результату, показаного на змаганнях. З покращенням рівня підготовленості спортсмена число змагань повинно зростати.

Усі вивчені методи застосовуються у визначеній послідовності і у різноманітних поєднаннях (з урахуванням намічених завдань).

3. Види спортивної підготовки

Фізична підготовка лижника

Фізична підготовка – це процес розвитку фізичних якостей, необхідних у спортивній діяльності. Вона поділяється на два види.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – спрямована на вдосконалення всіх фізичних здібностей спортсмена (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), а також на зміцнення органів та систем людського організму, підвищення функціональних можливостей і загальної працездатності. *Спеціальна фізична підготовка (СФП)* – спрямована на розвиток специфічних якостей і рухових навичок спортсменів, необхідних в обраному виді лижного спорту. Чим вищий рівень загальнофізичної і спортивнотехнічної підготовленості лижника, тим більше уваги приділяється спеціальній фізичній підготовці. А чим молодший спортсмен, тим більше часу відводиться для загальної фізичної підготовки (табл.3.1).

Таблиця 3.1 Розподіл співвідношення ЗФП до СФП стосовно спортивної кваліфікації

№	Спортивна кваліфікація	ЗФП (%)	СФП (%)
1.	Новачки	70	30
2.	III розряд	60	40
3.	II розряд	50	50
4.	I розряд	40	60
5.	Майстри спорту	30	70

Процес розвитку фізичних здібностей спортсменів багатограний, довготривалий і залежить як від потенційних можливостей людини, так і від правильної організації даного процесу. Для розвитку кожної окремої фізичної якості підбираються конкретні методи, засоби і форми організації тренувального процесу.

Основою фізичної підготовки лижників є розвиток наступних фізичних здібностей.

Швидкість – це фізична якість, яка дозволяє виконувати рухи з високою швидкістю і частотою. Сенситивний період розвитку даної якості припадає на 6-12 років. Є три прояви швидкості:

- швидкість рухової реакції, яка більш передбачена генетично і важко піддається тренуванню (стартова реакція);

- швидкість одиночного руху, яка найчастіше проявляється у швидкісно-силових видах лижного спорту (гірськолижний спорт, стрибки з трампліну, фрістайл);

- частота циклічних рухів, яка саме і виявляється у лижних гонках на короткі дистанції (3-5 км).

Основними *методами* розвитку швидкості є повторний, ігровий, змагальний.

Засобами розвитку швидкості є лижні гонки та біг на короткі дистанції від 50 м до 1 км., рухливі і спортивні ігри швидкісного характеру, силові і стрибкові вправи у швидкому темпі. Для позбавлення швидкісного бар'єру застосовують полегшення умов ковзання: з гірки, за вітром, зменшення довжини дистанції, піднімання центру мас.

Сила – здатність організму переборювати опір зусиллям м'язів. Вона проявляється в кожному русі лижника. Сенситивним періодом розвитку сили є вік – 14-24 роки. Є три різновиди прояву сили:

- статична – без зміни довжини м'язів, виявляється в утриманні тіла у непорушній позі;

- динамічна, яка допомагає долати опір, виявляється у скороченні м'язів;

- динамічна, яка поступається, виявляється у подовженні м'язів під час розслаблення.

Методами розвитку силових здібностей лижників є повторний, інтервальний (силова витривалість), ігровий (силові ігри – регбі), коловий, контрольний (прикидки), змагальний (змагання з ЗФП). *Засобами розвитку сили* є вправи з переборенням ваги власного тіла (стрибки, біг в гору, по глибокому снігу, по піску, у воді), з додатковим обтяженням (штанга, гирі, жилети тощо), з партнером (на плечах, з опором, боротьба).

Витривалість – здатність людини виконувати довготривалу роботу без зниження інтенсивності, або роботу з різною інтенсивністю до втоми. Сенситивним періодом розвитку витривалості є вік від 14-15 років до кінця активного спортивного життя. Є два різновиди витривалості:

- загальна витривалість, тобто підвищення спортивної працездатності;

- спеціальна витривалість (швидкісна, силова, стрибкова), необхідна для конкретного виду лижного спорту.

Методами розвитку витривалості є рівномірний, коловий, ігровий (загальна витривалість); перемінний, інтервальний, змагальний (спеціальна витривалість). Засоби: лижні гонки, кросовий біг, ігри, стрибки, силові вправи.

Гнучкість – здатність організму виконувати дії з максимальною амплітудою. Сенситивним періодом її розвитку є вік від народження до 12-14 років. Є також два різновиди гнучкості:

- активна – проявляється під час виконання фізичних вправ самим спортсменом (у фрістайлі, гірськолижному спорті, сноубордінгу);
- пасивна гнучкість – проявляється лише під час виконання вправ на гнучкість, за допомогою зусиль із-зовні.

Для розвитку гнучкості використовуються спеціальні гімнастичні вправи, які краще чередувати з силовими вправами, та після роботи на витривалість для формування —довгих м'язів», які необхідні у динамічній роботі.

Спритність – ступінь виявлення координації рухів, фізична здібність, яка необхідна для вивчення техніки всіх способів пересування на лижах. Сенситивний період розвитку даної якості – 7-15 років. *Методи розвитку спритності* – ігровий і повторний. *Засоби*, які використовуються для розвитку спритності – складні технічні вправи (імітаційні та підвідні, основні вправи на лижах), ігри, комбіновані естафети, допоміжні види спорту (акробатика, гімнастика, конькобіжний спорт тощо).

Технічна підготовка лижника – це процес цілеспрямованого вивчення і вдосконалення техніки способів пересування на лижах. Оволодіння раціональною технікою дозволяє використовувати фізичні можливості лижника для досягнення високого спортивного результату. Лижники високої спортивної кваліфікації намагаються досягти досконалої техніки – тобто ефективної, стабільної але, разом з тим, варіативної й індивідуальної, яка має змінюватися в залежності від умов ковзання та особливостей психофізіологічного і фізичного розвитку спортсмена. Розрізняють загальну і спеціальну технічну підготовку лижника. У процесі *загальної технічної підготовки* лижники оволодівають знаннями, уміннями і навичками основ техніки фізичних вправ, які будуть сприяти вивченню способів пересування на лижах. Це досягається застосуванням широкого кола різноманітних загальнорозвиваючих вправ та спеціально підготовчих, які спрямовані на вивчення елементів техніки способів пересування на лижах. У процесі *спеціальної технічної підготовки* спортсмен оволодіває технікою обраного виду лижного спорту: вивчає біомеханічні закономірності способів пересування на лижах і засвоює необхідні рухові навички. Підвищення рівня загальної і особливо спеціально фізичної підготовленості дозволяє вдосконалювати техніку, піднімаючи її на новий рівень розвитку.

Тактична підготовка – це процес навчання та вдосконалення вміння проводити змагання, мистецтво змагатися. *Загальна тактична підготовка* включає в себе надбання теоретичних знань з тактики різних видів лижного спорту, а також у схожих циклічних дисциплінах. Такі знання лижники отримують під час спеціальних занять, лекцій, бесід, під час спостереження за змаганнями

найсильніших лижників, перегляду кінограм, відеофільмів та самостійно вивчаючи спеціальну літературу. *Спеціальна тактична підготовка* – це практичне оволодіння тактикою в лижних гонках шляхом застосування лижних ходів в залежності від рельєфу та умов ковзання, розподілу сил на дистанції, складання графіку її проходження, вибору варіантів мастила в залежності від зовнішніх умов, індивідуальних особливостей спортсмена та ін. Здійснюється дана підготовка у процесі навчально-тренувальних занять і на змаганнях.

Головним методом навчання тактиці є повторне проходження відрізків дистанції, які спеціально підбираються в залежності від завдань тактичної підготовки, різних за довжиною та рельєфом. Важливим моментом в тактичній підготовці лижника є вміння правильно розподілити сили по дистанції. З практики відомо, що для досягнення найбільш високих результатів доречним є рівномірне проходження траси з оптимальною інтенсивністю з урахуванням рельєфу і зовнішніх умов ковзання. В ході тренувальних занять необхідно проводити тактичні учіння, де лижники оволодівають прийомами боротьби з суперниками. На початковому етапі спортивної підготовки молодих лижників необхідно вирішити наступні завдання тактичної майстерності:

- навчити школярів правильному вибору способів пересування в залежності від зовнішніх умов та індивідуальних особливостей;
- виховати в учнів почуття швидкості;
- навчити школярів умінню обирати і підтримувати швидкість пересування в залежності від довжини дистанції, рельєфу місцевості та рівня підготовленості;
- навчити юних лижників найпростішим прийомам боротьби на трасі під час безпосередньої близькості суперника (із загального старту, під час обгону, на фініші).

Всі ці завдання вирішуються в ході групових та індивідуальних занять, починаючи з першого року навчання. А під час змагань тактична майстерність вдосконалюється і виявляється в умінні швидко оцінювати ситуацію яка змінюється, приймати необхідне рішення для досягнення високого спортивного результату і перемоги.

Психологічна підготовка лижника – це цілеспрямований процес комплексного розвитку і вдосконалення психічних функцій, здібностей і якостей особистості спортсмена, які необхідні йому для досягнення успіху в спортивній діяльності. Розрізняють два види психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – розвиток і вдосконалення найважливіших для обраного виду спортивної діяльності психічних функцій і властивостей особистості. Вона включає в себе:

- виховання моральних якостей (чесності, порядності, доброти, взаємоповаги, дисциплінованості тощо);
- підвищення зорової, м'язово-рухової та вестибулярної чутливості;
- розвиток уявлення, мислення, пам'яті, уваги;
- вольову підготовку лижника.

Спеціальну психологічну підготовку – яка спрямована на формування психічної готовності юного лижника до конкретного визначеного змагання. вона включає в себе наступні напрямки діяльності:

- відображення у свідомості спортсмена завдань майбутніх змагань і формування активного ставлення до них;
- усвідомлення конкретних умов майбутніх змагань, своїх можливостей, і на цій основі програмування особистої спортивної діяльності;
- створення у спортсмена впевненості у своїх силах, у можливості досягнення наміченого на данні змагання результату;
- створення і підтримка позитивного емоційного фону, подолання негативних психічних переживань.

Основними методами і засобами психологічної підготовки є особистий приклад тренера, вчителя, а також запевняння, заохочення і покарання. На самих тренувальних заняттях для виховання вольових якостей застосовується метод поступового підвищення об'єму та інтенсивності навантаження і складності технічних вправ, який варто чередувати з методом роботи —до вітказу». Для виховання дисциплінованості використовують метод постійного контролю за поведінкою учнів як на тренуванні, так і в домашніх умовах. Однак, у будь-якому випадку основним є індивідуальний підхід до вихованців.

4. Планування і керування процесом спортивної підготовки

Основою для планування тренувального процесу є календарний план змагань і стан спортивної форми спортсменів. У зв'язку з тим, що процес навчання і тренування лижників дуже динамічний, програма тренувань повинна постійно змінюватися відповідно до функціональних можливостей спортсменів та зовнішніх умов.

Перспективний план тренування – складається на 2 і 4 роки. Для складання такого плану необхідно враховувати вік спортсмена, динаміку і стабільність його результатів. У 4-х річному плані (для підготовки до Олімпійських ігор) основні засоби і методи повторюються з року в рік з деякими видозмінами. У такому плані можна виділити великий підготовчий етап 42-44 місяці і головний змагальний – 3-4 місяця. Перший етап у свою чергу розбивається на підготовчий і змагальний періоди.

У річному плануванні – виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Для спортсменів вищих розрядів круглорічний цикл підрозділяють на два тренувальних напівцикли: весняно-літній та осінньо-зимовий. Кожен з них включає етапи – загальної, спеціальної і змагальної підготовки.

Навантаження планується на мезоцикли: втягуючий, базовий, розвивальний, відновлюючий, підвідний і змагальний. При одноцикловому плануванні підготовчий період підрозділяють на два етапи: *загальнопідготовчий етап* (травень-липень), *спеціально підготовчий* (серпень-грудень).

Завдання даного періоду:

- 1) створити фундамент для спеціальної підготовки лижника взимку;

- 2) підвищити рівень функціональних можливостей;
- 3) розвинути спеціальні фізичні якості;
- 4) вдосконалити рухові уміння і навички.

Тренування спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Завдання спеціально-підготовчого етапу – поступово підвести спортсмена до змагальних навантажень. Застосовуються засоби СФП, підвищується об'єм навантажень змагального характеру. З переходом на сніг вся увага переключається на відновлення і вдосконалення техніки лижних ходів і розвитку спеціальних фізичних якостей.

Змагальний період – починається з січня і закінчується останнім змаганням сезону. В залежності від кваліфікації спортсмени можуть приймати участь у 10-30 змаганнях сезону. Завдання даного періоду:

- 1) підвищення рівня спеціальної лижної працездатності;
- 2) вдосконалення технічної майстерності;
- 3) вдосконаленні тактики проведення змагань;
- 4) психологічна підготовка лижника.

В даному періоді великі навантаження, які пов'язані з фізичним та емоційним перенапруженням чередуються з навантаженнями, які сприяють відновленню організму спортсмена.

Перехідний період використовується для лікування травм, зняття емоційної і фізичної перевтоми, він триває два місяці – з квітня по травень. В даний період необхідно поступово знижувати тренувальні навантаження. Засоби ЗФП повинні сприяти зняттю емоційного перенапруження. Тривалість даного періоду може змінюватися в залежності від кількості змагань в сезоні (чим більше змагань, тим триваліший перехідний період). Тут застосовуються інші види лижного спорту, а також ігри, прогулянки, плавання, фізична праця. Сумлінно складений річний план дозволяє підготувати конкретні поурочні плани на місяць та на мікроцикли, де вказані не лише засоби тренування, а й їх об'єм та інтенсивність. Заключним елементом планування є план-конспект уроку або тренувального заняття.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШІНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
кафедра фізичного виховання

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

Лекція
(4години)

Розробник:
доцент кафедри
фізичного виховання
Черненко С.О.

2020

План

1. Етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах.
 - 1.1 Вихованці спортивних шкіл, їхні права та обов'язки.
 - 1.2 Організація навчально-тренувальної роботи.
 - 1.3 Планування та облік.
2. Загальна характеристика багаторічної спортивної підготовки у лижних гонках.
 - 2.1. Основні методологічні положення, мета й завдання підготовки лижників-гонщиків.
 - 2.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.
 - 2.3. Види підготовки.
 - 2.4. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків.
 - 2.5. Вікові особливості навчання і тренування в різних мезоциклах багаторічної підготовки лижників-гонщиків.
 - 2.6. Відбір та орієнтація.
3. Організація навчально-тренувального процесу.
 - 3.1. Зміст роботи на етапах підготовки.
 - 3.2. Структура тренувального процесу лижників-гонщиків.

Контрольні питання

1. Назвати етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах.
2. Назвати права вихованців спортивної школи.
3. Визначити основні форми навчально-тренувальної роботи.
4. Що входить до документів планування та обліку роботи?
5. Назвати етапи багаторічної підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту.
6. Визначити основні методологічні положення підготовки лижників-гонщиків.
7. Назвати психолого-фізіологічні та методико-картографічні засоби тренування спортсменів-лижників.
8. Які методи використовуються для підвищення спортивної працездатності лижників-гонщиків?
9. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки лижників-гонщиків.
10. Назвіть принципи які використовують для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань з лижниками-гонщиками.
11. Назвіть вікові особливості багаторічної підготовки лижників-гонщиків.
12. Визначити критерії відбору у ДЮСШ (лижні види спорту).
13. Охарактеризуйте зміст роботи на етапах підготовки лижників.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Банах В. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Банах, О. Бережанський, А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 22–28.

2. Фомин С.К. Лыжный спорт / Фомин С.К. – Киев: «Радянська школа», 1988.

Допоміжна:

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.

4. Імас Є. В. Новітні методологічні підходи до ландшафтно-екологічної оцінки спортивних гірськолижних комплексів / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – Київ, 2018. – Вип. 4(98). – С. 76–79.

5. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.

6. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.

7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.

8. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львов: ЛДУФК, 2014. – 360 с

Інтернет-ресурси

9. Єдина спортивна класифікація України

<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

10. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>

1. Етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах

Положення про наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи з лижних гонок згідно з роками навчання ґрунтується на системі багаторічної підготовки спортсменів у циклічних видах спорту, яка забезпечує потрібну поступовість у розвитку спеціальних фізичних якостей на базі підвищення функціональних можливостей відповідно до вікових особливостей розвитку організму молодих спортсменів, що є провідною умовою досягнення вищих спортивних результатів, починаючи з 17-19 років, і забезпечує спортивне довголіття.

Навчально-тренувальний процес у спортивних школах регламентується відповідними положеннями та актами законодавчого порядку, передбаченими для навчальних установ такого типу.

Навчально-тренувальні заняття з лижних гонок проводяться у навчальних групах і відділеннях, які комплектуються з юних спортсменів певного віку (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 Етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах

Завдання відбору	Методи відбору	Контингент вихованців
<u>Початкові етапи</u>		
Початковий відбір у підготовчі відділення спортивних шкіл	Педагогічні спостереження, контрольні іспити (тести), медичне обстеження	Продовження таблиці 1.1 10-11 років
Поглиблена перевірка відповідності вимогам лижних гонок, зарахування до спеціалізованих відділень спортивних шкіл	Педагогічні спостереження, контрольні іспити, психологічні та медико-біологічні дослідження, виконання тестів на контроль-них тренуваннях, результати у змаганнях	
Визначення індивідуальної спеціалізації (етапи спортивної орієнтації)	Те ж саме	
<u>Основні етапи</u>		
Відбір до юнацьких збірних команд спортивних відомств та організацій, молодіжних збірних команд лижників	Педагогічні спостереження, контрольні іспити, психологічні та медико-біологічні дослідження, виконання тестів на контроль-них тренуваннях, результати у змаганнях	14-17 років
Відбір до основного складу збірної команди України з лижних гонок	Те ж саме	17 років і старші

1.1 Вихованці спортивних шкіл, їхні права та обов'язки

У спортивних школах займатися лижними гонками можуть хлопчики й дівчатка з 7 – 9-річного віку, а також юнаки та дівчата, які не мають медичних протипоказань для занять спортом. Вступники зараховуються до спортивної школи згідно з наказом директора школи на підставі їхньої особистої заяви та рішення тренерської ради школи (табл. 1.1.2, 1.1.3).

Вихованці спортивної школи мають право:

- на отримання відповідних умов для якісної спортивної підготовки;
- використовувати спортивний інвентар, обладнання та спорядження спортивної школи;

Таблиця 1.1.2 Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з лижних гонок у ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості (на кінець року)
Групи початкової підготовки				
1-й	7-9	10	6	Виконати контрольні нормативи
Більше 1	9-10	8	8	
Групи базової підготовки				
1-й	10-11	7	12	III юн. розряд
2-й	11-12	7	14	II юн. розряд, 50% - I юн. розряд
3-й	12-13	5	18	I юн. розряд
Більше 3	13-14	5	20	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки*				
1-й	14-15	4	24	II розряд, I розряд (50%)
2-й	15-16	4	26	I розряд
Більш 2	16-17	4	28	I розряд
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*				
Увесь строк	17 і старші	3	32	I розряд, КМС

* За наявності у групі вихованців, які входять до національної збірної команди України, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшений до 36 год.

Таблиця 1.1.3 Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з лижних гонок у школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості (на кінець року)
Групи спортивного удосконалення (ГСУ)				
1-й	16-17	5	24	I розряд
2-й	17-18	4	26	КМС
Більш 2	18-19	4	28	КМС
Групи вищої спортивної майстерності (ГВСМ)				
Увесь термін	19 і старші	3	32	КМС, МС

Примітка За наявності у школі вищої спортивної майстерності спортсменів, які входять до національної збірної команди України, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшений до 36 год.

- на одержання спортивної форми та речей індивідуального призначення;
- брати участь у конкурсному відборі на черговий етап спортивної підготовки;
- одержати після завершення навчання свідоцтво про закінчення спортивної школи та копію особистої картки спортсмена з лижних гонок.

1.2. Організація навчально-тренувальної роботи

Навчальний рік у КДЮСШ, ДЮСШ і СДЮСШОР починається з 1 вересня і триває 52 тижні. Увесь навчально-тренувальний процес розрахований на ведення роботи: в умовах школи - 46, на навчально-тренувальних чи оздоровчих зборах у спортивних таборах - 6 тижнів. Щоб підготувати лижників до виступу в змаганнях у межах України дозволяється проводити навчально-тренувальний збір.

Тривалість заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 академ. год.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності вирішують завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення збірних команд України. Контингент вихованців - переважно КМС (у ШВСМ - МС), які виконали цей норматив у групі спеціалізованої підготовки.

Основні форми навчально-тренувальної роботи:

- групові теоретичні та практичні заняття за розкладом;
- тренування за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;
- участь у складі збірних команд, а також самостійними колективами школи у спортивних змаганнях і матчевих зустрічах;
- участь у навчально-тренувальних зборах;
- проведення відновлювально-профілактичних заходів;
- перегляд навчальних кінофільмів, кінограм, кінокільцівок, відеозаписів;
- інструкторська та суддівська практика.

Під час канікул організуються спортивно-оздоровчі збори, які є кінцевою ланкою в цілорічному навчально-тренувальному процесі.

У період перебування на спортивно-оздоровчих зборах, під час навчально-тренувальних зборів навчальне навантаження збільшується з таким розрахунком, щоб загальний обсяг річного навчального плану групи був виконаний повністю.

1.3. Планування та облік

Навчально-тренувальна робота у спортивних школах проводиться згідно з планами, які складаються на календарний навчальний рік (табл. 1.3.1).

Таблиця 1.3.1 Типовий навчальний план для ДЮСШ, та СДЮСШОР з лижних гонок, год.

Етап підготовки	Рік навчання	Обсяг навчально-тренувальної роботи на тиждень	Річне навчально-тренувальне навантаження із ЗФП і СФП (на 52 тижні)
Початкової	1-й	6	312
	2-й	8	416
Попередньої базової	1-й	12	624
	2-й	14	728
	3-й	18	936
	Більше 3	20	1040
Спеціалізованої базової	1-й	24	1248
	2-й	26	1352
	Більше 2	28	1456

Підготовки до вищих досягнень	Увесь строк	32-36	1664-1872
-------------------------------	-------------	-------	-----------

У планах навчально-тренувальної роботи передбачаються питання з теорії лижних гонок з точки зору загальної характеристики та ролі цього олімпійського виду лижного спорту в фізичному вихованні. Мають бути включені також теми практичних занять з підготовки до складання нормативних вимог, передбачених для кожної вікової групи вихованців спортивної школи.

Документи планування та обліку роботи:

- положення чи статут спортивної школи;
- штатний розклад робітників спортивної школи;
- списки вихованців груп, що займаються лижними гонками, затверджені наказом директора школи;
- особисті картки спортсменів;
- книга обліку наказів по школі;
- річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп лижників-гонщиків (табл. 1.3.2);
- місячні плани тренування (мезоцикли);
- тижневі плани (мікроцикли);
- індивідуальні плани підготовки (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності);
- особисті картки тренерів-викладачів;
- таблиць обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);
- розклад навчальних занять, затверджений директором школи;
- документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

Щорічно спортивна школа надає звіт відповідному органу управління з питань фізичної культури та спорту державної адміністрації.

Таблиця 1.3.2 Приблизний річний план підготовки лижників-гонщиків, год.

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Біль- ше 1	1-й	2-й	3-й	Біль- ше 3	1-й	2-й	Біль- ше 2	Увесь строк
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Спеціальна фізична підготовка	202	290	436	502	610	667	812	892	944	1070
Техніко-тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	10	10	10	10	10	10

Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

2. Загальна характеристика багаторічної спортивної підготовки у лижних гонках

2.1. Основні методологічні положення, мета й завдання підготовки лижників-гонщиків

Лижні гонки - один з найпопулярніших олімпійських зимових видів спорту. Починаючи з I зимових Олімпійських ігор (Шамоні, Франція, 1924р.), лижні гонки включаються до програми цих престижних міжнародних змагань.

Результати виступів у лижних гонках на чемпіонатах світу та етапах розіграшу Кубка світу, Європи, зимових Олімпійських ігор свідчать: найкращі спортивно-технічні показники демонструють спортсмени з високою функціональною та спеціальною підготовленістю, особливо щодо техніки пересування на лижах по сильно пересіченій місцевості. Процес навчання та тренування їх у спеціалізованих групах і відділеннях базується на врахуванні фізіологічних і морфофункціональних особливостей зростаючого організму. Форсована спортивна підготовка призводить до суттєвого (іноді більше 60-70 %) відсіву в спортивних школах. Використання в юнацькому віці надмірно високих тренувальних і змагальних навантажень практично позбавляє юних спортсменів можливостей реалізувати природні задатки й досягти бажаних результатів у спортивній діяльності в оптимальний для своєї вікової групи термін.

Зважаючи на це, при плануванні процесу навчання та тренування лижників-гонщиків потрібно суворо дотримуватися основних положень методичного та організаційного характеру, прийнятих у сучасній теорії фізичного виховання та спорту. Багаторічна підготовка спортсменів в олімпійських видах спорту, до яких належать лижні гонки, поділяється на етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки в обраному виді лижного спорту;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень;
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження високої спортивної майстерності;
- поступового зниження досягнень та виходу зі спорту високих досягнень.

Головна мета підготовки лижників - досягнення високих результатів на чемпіонатах України, розіграшах Кубка України та Європи, чемпіонатах світу, на Всесвітніх зимових Універсіадах, зимових Олімпійських іграх та зимових юнацьких Олімпійських іграх.

Завдання, які вирішуються у навчально-тренувальних заняттях лижників-гонщиків:

- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей та можливостей морфофункціональних систем організму, які виконують значні фізичні навантаження;
- засвоєння, систематичне удосконалення технічних навичок і тактичних дій у процесі тренувань та участі у змаганнях;
- забезпечення відповідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;
- виховання високих морально-вольових якостей;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду з метою досягнення високих спортивно-технічних результатів;
- комплексне удосконалення та ефективне проявлення різних сторін підготовленості у ході змагальної діяльності.

Ефективність змагальної діяльності - одна з основних складових комплексного плану підготовки лижника-гонщика будь-якого рангу.

Показники змагальної діяльності у лижних гонках набувають особливого значення з метою оцінки та контролю функціональної й спеціальної підготовленості спортсменів, при складанні прогнозів їхніх виступів у змаганнях, а також для вирішення завдань психічного становлення та удосконалення спортсменів, зберігання та зміцнення їхнього здоров'я, виховання потрібних морально-вольових якостей.

Багаторічна підготовка лижників-гонщиків будується на ґрунті наступних методологічних положень:

1. Єдина педагогічна система, що забезпечує спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки спортсменів усіх вікових груп. Основним критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах.
2. Цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності в процесі підготовки лижників-гонщиків усіх вікових груп.
3. Оптимальне співвідношення (розмірність) різнобічної підготовленості спортсменів у процесі багаторічного тренування.
4. Послідовне зростання обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки по відношенню до загального обсягу тренувального навантаження і відповідно зменшується питома вага загальної підготовки.
5. Поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, їх неухильне зростання протягом багаторічної підготовки. Кожен мезоцикл чергового річного макроциклу повинен починатись і завершуватись на більш високому рівні тренувальних навантажень порівняно з відповідним мезоциклом попереднього річного макроциклу.
6. Суворе додержання поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками. Всебічна підготовленість неухильно підвищується лише в тому випадку, якщо тренувальні й змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки відповідають віковим та індивідуальним особливостям спортсменів.

Переважна спрямованість тренувального процесу в мезоциклах і макроциклах багаторічної підготовки лижників-гонщиків визначається з урахуванням чутливих (сенситивних) періодів розвитку фізичних якостей. Особливо важливо додержуватись розмірності в розвитку загальної витривалості, швидкісних здібностей та сили, тобто тих якостей, у підґрунті яких лежать різні фізіологічні механізми. Оптимальним віком для розвитку фізичних якостей у хлопчиків є: аеробні можливості організму - 8-10 років і після 14 років; анаеробно-гліколітичні можливості - 15-17 років; анаеробно-алактатний механізм енергозабезпечення - 16-18 років. У дівчаток сенситивний період формування фізичних якостей - приблизно на один-два роки раніше.

У програмі для кожної категорії тих, хто займається лижними гонками в спортивній школі, поставлені завдання, визначені обсяги тренувальних навантажень з основних засобів підготовки, запропоновані варіанти побудови річного тренувального макроциклу з урахуванням вікових особливостей і належного рівня розвитку фізичної, функціональної підготовленості та вимог до підготовки лижників-гонщиків високого класу.

2.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Лижні гонки - достатньо складний по всіх параметрах вид спорту, який потребує від спортсмена різнобічної підготовки.

У підготовці спортсменів-лижників використовується багато різних засобів і методів, запозичених з інших видів спорту: легкої атлетики, спортивної гімнастики, спортивних ігор, плавання, веслувального і велосипедного спорту.

Засобами тренування спортсменів-лижників є фізичні вправи, які умовно поділяються на основні, спеціально-підготовчі та допоміжні, а також психолого-фізіологічні та методико-картографічні засоби:

основні - пересування по снігу (лижні ходи, підйоми та спуски, гальмування, повороти, стрибки, спеціально-прикладні вправи);

спеціально-підготовчі - пересування на лижоролерах, роликових ковзанах і лижах, акваплані, водних лижах, у снігоступах та на ковзанах; пересування на лижах по рівнині та схилах, вкритих заміниками снігу, по заморожених лижних трасах, схилах; імітаційні вправи лижника, які характерні специфіці видів лижного спорту; спеціально-підготовчі вправи лижника з приладами, предметами та без них, на тренажерних пристроях з розвитку фізичних якостей, характерних для конкретних видів лижного спорту;

допоміжні - вправи з усіх видів спорту, які сприяють розвитку та удосконаленню специфічних фізичних та функціональних якостей лижника; загально-розвивальні вправи на витривалість, швидкість, силу, спритність, на розвинування загальних та спеціальних координаційних здібностей лижників;

психолого-фізіологічні - формування стійких вольових якостей спортсмена для більш результативної змагальної діяльності в конкретному виді лижного спорту;

методико-картографічні - навчання знань, умінь і навичок читання географічних карт; користування компасом та іншими приладами, які

використовуються в орієнтуванні на місцевості; проходження спеціальних маркірованих трас зі спортивного орієнтування в умовах різної місцевості.

Важливими для лижних гонок є також:

природні чинники (сонце, повітря, вода) - дійові засоби загартовування організму юного лижника;

засоби особистої та громадської гігієни - забезпечують життєдіяльність людини поза процесом спортивної підготовки (норми особистої та громадської гігієни праці, навчання, відпочинку, харчування). Включаються в багатогранний тренувальний процес (оптимізація режиму фізичних навантажень та відпочинку відповідно до гігієнічних норм, зручність одягу, взуття, справність лижного інвентарю та спорядження) і застосовуються для відновлення після тренувальних і змагальних навантажень (масаж, водні процедури, ультрафіолетове опромінення, сухо повітряна та парна тощо).

Із загально-розвивальних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості м'язів рук лижників-гонщиків, за схожістю електричної активності м'язів з основними вправами (робота рук при пересуванні на лижах) на перше місце належить віднести такі, як "тачка" (пересування з опорою на руки), на друге - згинання-розгинання рук на брусах, з виконанням вправи з невеличким махом уперед і на третє - згинання-розгинання рук в упорі позаду. Потім йдуть наступні вправи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, жим штанги з-за голови (для юнаків - 30-38 %, для дівчат - 20-25 % ваги власного тіла); жим штанги від грудей (для юнаків - 25-30 %, для дівчат - 15-20 % ваги тіла); вправи на опір, відштовхування (від дерева, стіни, драбини тощо, знаходячись на відстані 80-100 см від предмету); метання різних приладів - ядра, набивні м'ячі, каміння, обрубки дерева тощо (для юнаків - до 8-10, для дівчат - до 3-6 кг).

Використання загально-розвивальних вправ забезпечує всебічне розвинення спортсменів. Допоміжні та спеціально-підготовчі вправи сприяють виконанню рухових дій, що створюють базу для подальшого удосконалення в лижних гонках. До останніх відносяться комплекси вправ, які використовуються у заняттях із спеціальної фізичної підготовки, а також вправи з основних зимових і літніх видів спорту та вправи на витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість, стрибучість, координацію рухів.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на вирішення головних завдань у процесі підготовки лижників-гонщиків. Цю групу вправ складають: пересування на лижах по рівнині, пересіченій місцевості, по трасах, вкритих заміниками снігу; імітаційні вправи лижника; спеціальні підготовчі вправи.

До групи основних вправ відносяться рухові дії спортсменів, що виконуються відповідно до діючих правил змагань з лижних гонок.

Максимальний ефект у багаторічній підготовці можна отримати тільки за умов систематичного та комплексного застосування всіх засобів спортивного тренування.

Методи спортивної підготовки - це засоби, прийоми роботи тренерів і спортсменів, за допомогою яких формуються потрібні рухові навички, знання, вміння, розвиваються та удосконалюються рухові якості, властиві цьому виду лижного спорту (табл. 2.2.1).

Сучасна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті передбачає умовний розподіл методів спортивного тренування на три групи - словесні (мовні), наочні та практичні. До словесних відносяться: розповідь, пояснення, бесіда, аналіз та обговорення, методичні та семінарські заняття.

Наочні методи об'єднують показ тренером-викладачем або кваліфікованим демонстратором вправ та їхніх елементів, навчальних кіно- та відеофільмів, демонстрацію відео-сюжетів, знятих під час занять, відео-магнітофонних записів, фотографій, що відображають особливості техніки виконання окремих вправ, рухових дій.

Таблиця 2.2.1 Рекомендоване використання різних методів спортивного тренування у системі цілорічної підготовки лижників-гонщиків

Метод тренування	Кількість тренувальних занять по етапах					Усього за рік
	16 квіт-ня-15 травня	16 трав-ня-31 серпня	1 вересня-15 листо-пада	16 листопада-31 грудня	1 січня-15 квітня	
Рівномірний	6-8	5-6	7-8	5-6	5-7	28-35
Перемінний	8-10	16-18	12-14	16-18	22-24	72-84
Повторний	-	4-5	7-9	8-10	10-12	29-36
Інтервальний	-	2-3	3-4	3-4	5-6	13-18
Ігровий	10-12	8-9	6-7	8-9	10-12	42-49
Коловий	-	5-6	4-5	6-8	-	15-19
Гіпоксичний	-	1-2	1-2	1-2	-	3-6
Комплексний	2-3	3-4	4-5	4-3	-	13-15
Контрольний	1	2-3	2-3	2-3	4-5	11-14
Змагальний	-	1-2	2-3	3-4	8-10	14-19

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи:

а) переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, рухових дій, володіння лижами під час пересування по засніженій місцевості (рівнині, пересіченій місцевості, а також на трасах, вкритих заміниками снігу);

б) використовуються на практичних тренувальних заняттях з метою цілеспрямованого розвинення окремих рухових якостей.

Крім того, у спортивній практиці лижників широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Для підвищення спортивної працездатності лижників-гонщиків використовуються рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний та коловий методи тренування.

Рівномірний метод. Тренувальне навантаження виконується без значної зміни інтенсивності (за часом, тривалістю, вагою, кількістю разів) протягом часу, відведеного на виконання конкретної вправи. Тренувальні навантаження - значні за обсягом, невеликої та середньої інтенсивності.

Рівномірний метод використовується на різних етапах цілорічного тренування як засіб переключення на іншу діяльність. Є відповідальною фазою відпочинку, а також засобом оптимізації тренувального ефекту.

Перемінний метод. Тренувальне навантаження виконується зі зміною інтенсивності без виразних інтервалів відпочинку. Тренувальна робота проводиться безперервно і відповідає специфічним особливостям фізичного

навантаження юних спортсменів. Використовується на всіх етапах цілорічної підготовки.

Повторний метод. Дозоване фізичне навантаження переважної спрямованості виконується декілька разів через певний інтервал активного відпочинку. Інтенсивність - коломасимальна та максимальна з яскраво вираженими інтервалами відпочинку. Використовується для розвинення швидкості та спеціальної швидкісної витривалості - залежно від цього змінюються довжина відрізків, що пробігаються, кількість стрибкових вправ і величина інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. При розвиненні швидкості довжина відрізків буде меншою, а інтервали відпочинку - більшими. Довжина відрізків при розвиненні спеціальних швидкісних якостей може бути найрізноманітнішою (10-200 м і більше) - це залежить від етапів і періодів підготовки, кваліфікації та ступеня підготовленості лижників-гонщиків, а також завдань тренування.

Інтервальний метод. Тренувальне навантаження визначеної величини виконується з максимальною інтенсивністю, із суворо дозованими (незначними) інтервалами відпочинку. Тривалість виконання - до 30 с, інтервалів відпочинку - до 1,5 хв. Кількість повторень цілеспрямованих вправ залежить від етапу підготовки, рівня тренуваності та кваліфікації спортсменів.

Спортсмени, які не спроможні виконати максимально можливу кількість повторень, можуть виконувати вправу серіями: дотримується запланований обсяг роботи, це стане передумовою зростання тренуваності. Відпочинок між серіями носить активний характер і триває 6-10 хв.

Ефект тренування виявляється під час відпочинку: кисневий борг, що виникає у процесі виконання дозованого фізичного навантаження, та інші пов'язані з ним зрушення в організмі зумовлюють доволі високі вимоги до вегетативної системи.

Інтервальний метод забезпечує достатньо інформовані контроль та управління дозуванням тренувального навантаження за його інтенсивністю по показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС), які не повинні перевищувати після виконання навантаження 170 ± 10 , а наприкінці паузи відпочинку - 120 ± 10 уд./хв.

Ігровий метод. Тренувальне навантаження виконується на засадах ігрової діяльності - з високою емоційністю, досконалою координацією рухів і низкою інших здібностей. Перевага методу - можливість виконання максимальних тренувальних навантажень вибіркової спрямованості. Найбільш широко використовуються футбол, рухливі ігри, баскетбол, волейбол, гандбол за спрощеними правилами - на різних етапах підготовчого, а також у змагальному періоді.

Коловий метод. Для розвинення швидкісно-силових якостей та стрибучості використовуються різні за формою та характером вправи. Підібрані вправи виконуються серійно за типом циклічної безперервної чи інтервальної роботи. За відносно невисокої інтенсивності цього методу тренування його ефективність збільшується шляхом безперервного, поточного виконання вправ, включених у "коло" (8-12 вправ), і введення інтервалів відпочинку між "колами" при повторному проходженні їх у межах занять (до 2 разів і більше). Кількість повторень кожної вправи та загальний час проходження "кіл" визначаються на

підставі індивідуально доступного максимуму повторень у межах заданого часу (близько 8-25 с).

Метод гіпоксичного тренування. Фізичні навантаження виконуються в умовах гіпоксичного тренування, яке поділяється на дві групи: природне (в умовах гірського клімату) і штучне (з використанням спеціального спорядження та методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника).

Гіпоксичне тренування в умовах гір викликає найбільш виражені функціональні реакції в організмі та ефективний перебіг адаптаційних процесів.

Тренування у штучних гіпоксичних умовах (особливо у барокамерах) також має ряд значних переваг: можливість регулювання тиску повітря і парціального тиску кисню; можливість сполучення гіпоксичного тренування з тренуванням у нормальних умовах. У кліматичних камерах подається задана гіпоксична суміш. Різні стаціонарні системи дозволяють подавати спортсмену гіпоксичну суміш через спеціальні маски. Використовуючи такі маски, можна вдихати гіпоксичну суміш у реальних умовах тренування.

Комплексні методи. Складаються з двох або декількох основних методів: рівномірно-темповий метод - пересування на лижах індивідуально і в складі команди з 2-5 чол. при інтенсивності у режимі ЧСС 160-170 уд./хв.; інтервально-повторний метод - пересування на лижах на відрізках траси 1-3-5 км з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 8-10 % і відповідає ЧСС 175-180 уд./хв. (між відрізками - активний відпочинок 3-5 хв. до відносного відновлення - ЧСС 110-120 уд./хв., загальний обсяг відрізків складає близько 65-70 % змагальної дистанції); перемінно-повторний метод - повторне пересування на лижах з перемінною швидкістю на відрізках траси з інтенсивністю, що перевищує змагальну на 5-6 % і відповідає ЧСС від 140-150 до 170-175 уд./хв. (загальний обсяг відрізків - 65-75 % змагальної дистанції).

Контрольний метод. Іспити для визначення підготовленості лижників-гонщиків до наступних змагань. Використовується на усіх етапах цілорічного макроциклу підготовки, допомагає засвоювати тактичні уміння та навички, удосконалювати вольові якості спортсменів.

Змагальний метод. Процес змагання, що відповідає вимогам спортивної класифікації. Безпосередня мета змагальної діяльності лижників-гонщиків - досягнення найвищого результату (участь спортсменів у змаганнях високого рангу прямо залежить від їхніх попередніх результатів).

Техніка лижних гонок вивчається шляхом виконання конкретних вправ по частинах і в цілому. В обох випадках - цілісному та розчленованому методах засвоєння рухових дій і вправ - провідна роль належить підвідним та імітаційним вправам лижника-гонщика.

Підвідні вправи забезпечують найбільш ефективно засвоєння техніки вправи завдяки більш престижним руховим діям для виконання основної рухової дії або окремого руху. Стосовно імітаційних вправ, то у них зберігається загальна структура основних вправ. При їх виконанні також повинні забезпечуватися умови, які б полегшили виконання рухових дій.

Вправи (рухові дії) можуть виконуватися у визначених або у рівномірному чи перемінному режимах. Залежно від підібраних вправ та особливостей їхнього

виконання тренувальні заняття носять узагальнений (інтегральний) та вибіркового (переважний) характер. В умовах загального впливу відбувається комплексне розвинення та удосконалення різних рухових якостей, а вибіркового - переважний розвиток окремих з них.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань з лижниками-гонщиками можливе за умов дотримання трьох груп принципів:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - виховного навчання, свідомості та активності, наочності, систематичності, доступності, індивідуалізації, тривкості, послідовності та індивідуального підходу в умовах колективної роботи.

2. Спортивні - спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, єдності всіх сторін підготовки, безперервності й циклічності тренувального процесу, максимальності та поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості.

3. Методичні:

випередження - випереджальний розвиток фізичних якостей відносно до технічної підготовки (раніш засвоєних складних елементів), створення перспективних програм підготовки;

багатогранності - формування високої та ефективної техніки володіння усіма способами пересування на лижах;

універсальності - виховання уміння змагатися на всіх спринтерських і стаєрських трасах лижних гонок.

Спрямованість до вищих досягнень. Досягнення високих спортивно-технічних результатів можливе за умов виконання вихованцями суворо дозованих фізичних навантажень переважної спрямованості у сполученні з відновлювальними заходами, раціональною системою харчування та відпочинку, а також систематичним удосконаленням потрібних фізичних і психічних якостей.

Поглиблена спеціалізація. Ставить перед спортсменами певні вимоги щодо систематичної цілеспрямованої концентрації як фізичних, так і психічних сил, а також дотримання режиму у повсякденному житті з метою досягнення найвищих спортивно-технічних показників.

Цільова спрямованість навчально-тренувального процесу. Сприяє ефективному розвитку та удосконаленню різних сторін підготовленості. Тільки систематичне виконання визначених тренувальних завдань протягом відносно тривалого часу може забезпечити успіх у змаганнях будь-якого рангу.

Єдність поступовості та хвилеподібності підвищення фізичного навантаження до максимально можливих величин. Сприяє розвитку та удосконаленню функціональних можливостей та спеціальної підготовленості спортсменів. Передбачає наступні вимоги:

відповідність - оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

сполученість - пошук засобів, які дозволяють вирішувати водночас декілька завдань (наприклад, поєднувати фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку);

розмірність - оптимальний та збалансований розвиток значущих для лижних гонок рухових якостей;

надмірність - застосування в повсякденному тренувальному процесі навантажень, які за обсягом перевершують змагальні в 5-6 разів, засвоєння і включення до тренувальних комбінацій більше, ніж потрібно, важких елементів техніки пересування на лижах;

моделювання - широке використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі, створення в повсякденному тренувальному процесі умов, адекватних умовам відповідальних змагань;

централізація - підготовка найбільш перспективних лижників-гонщиків на централізованих навчально-тренувальних зборах під керівництвом провідних тренерів і фахівців комплексних наукових груп, які забезпечують підготовку спортсменів - членів збірної команди України.

Єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості. Найкращим чином забезпечує взаємозв'язок і взаємозумовленість змагальної та тренувальної діяльності спортсменів. Раціональна побудова процесу підготовки спортсменів передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує найбільш ефективне виконання техніко-тактичних дій у ході змагальної боротьби.

2.3. Види підготовки

Інтегральна підготовка. Передбачає розвиток аналітичних здібностей лижників-гонщиків та їх реалізацію в умовах змагань, поєднуючи різні сторони підготовки. Інтегральна підготовленість формується в процесі тренувальних занять, а також в умовах змагань, сприяє підвищенню стійкості спортсменів до змагального стресу, надійності їх виступів у змаганнях.

Теоретична підготовка. Набуваються спеціальні знання зі спорту вищих досягнень, кінезіології, біології локомоцій лижників-гонщиків, класифікації способів пересування на лижах та подолання перешкод, виконання технічних прийомів під час пересування по пересіченій місцевості тощо.

Тактична підготовка лижника-гонщика - це мистецтво ведення спортивної боротьби на трасах лижних гонок. Майстерність тактичного мислення - важлива якість для кожного спортсмена, особливо у складнокоординаційних видах, до яких належать лижні гонки.

Тактична підготовка тісно пов'язана з технічною. Передбачає вивчення чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності: стан полотна лижної траси; рельєф місцевості, рельєф схилу на трасі; траєкторія спуску та швидкість спуску на окремих ділянках траси. Визначаються: ступінь ризику залежно від рівня підготовленості спортсмена-лижника; його уміння запам'ятовувати дистанцію по всій довжині, виділяючи прості та важкі ділянки, особливо рельєф схилу та оптимальну траєкторію спуску по трасі, уміння розподіляти та реалізувати руховий потенціал у реальних ситуаціях на лижних трасах, за різних метеоумов; особливості снігового покриття на трасах при дії чинників гірського клімату; особливості, стан і ранг конкретних змагань і склад їхніх учасників. Варіанти розподілу сил на лижних трасах: старт, обгін, фініш.

Рекомендовані теми занять:

особливості тактики спортсменів в естафетних гонках у змаганнях з олімпійських видів лижних гонок, тактична підготовка спортсменів;

упорядкування плану виконання тактичних дій спортсменів для участі в змаганнях на спринтерських і стаєрських трасах лижних гонок;

сутність методичної спрямованості занять з тактичної підготовки лижників різної кваліфікації, контроль за тактичними діями в ході змагань, взаємозв'язок тактичної підготовки з функціональною та фізичною підготовленістю лижників-гонщиків.

Технічна підготовка. Передбачає: оволодіння багатогранним арсеналом рухових взаємодій із сніговим покривом під час пересування на лижах по місцевості; формування навичок застосування набутого рухового потенціалу в умовах змагань на лижних трасах; засвоєння вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей та імітації рухів лижника в безсніжний період тренування, а також під час пересування на лижах по трасі із штучним покриттям.

Технічна підготовка лижника тісно пов'язана з набуттям рухових умінь і навичок у допоміжних видах спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, важка атлетика тощо).

2.4. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків

Найбільш сприятливим віком для початку навчання лижних гонок є 8-10 років. Ці роки є найперспективнішими для засвоєння техніки лижних гонок.

Для розвитку фізичних якостей, характерних для лижних гонок, найбільш перспективним є так званий “пубертатний” період (з 10-12 до 17-19 років). За цей час у підлітків довжина тіла збільшується на 32-35 см, а загальна його маса - на 30-34 кг. Значно зростають можливості максимального споживання кисню. Під впливом регулярних занять лижними гонками значно активніше розвиваються вегетативна нервова система та вища нервова діяльність - підґрунтя життєдіяльності всього організму.

Кардіореспіраторна система вже може забезпечити великі за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає пристосувальною перебудовою на зростаючий стимул (великі фізичні навантаження); помітно зростають спортивні результати, прогресує змагальна результативність - і все це за частих коливань частоти серцевих скорочень, нестійкого кров'яного тиску, тимчасових серцево-судинних порушеннях, які легко відновлюються в процесі відпочинку, та ін.

Проте форсування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень в підлітковому віці через деякий час негативно вплине на здоров'я спортсмена і, як наслідок, призведе до припинення стрімкого прогресу в його підготовці. Тільки постійний контроль лікаря та інших фахівців дозволить уникнути негативних наслідків форсованої спортивної підготовки.

В юнацькому віці (юнаки - 17-21, дівчата - 16-20 років), коли створена міцна база для розвитку організму, можна застосовувати в повному обсязі високі фізичні навантаження із ЗФП і СФП, а також інтенсивну змагальну діяльність.

2.5. Вікові особливості навчання і тренування

в різних мезоциклах багаторічної підготовки лижників-гонщиків

Кожний організм відповідно до законів про спадкоємність і під впливом зовнішнього середовища розвивається індивідуально. Тому спортивний відбір носить до деякої міри умовний характер, який, керуючись знанням вікових особливостей організму (табл. 2.5.1), законами спортивного удосконалення, з огляду на індивідуальні темпи розвитку формує спортивні здібності.

Вік 10-12 років відноситься до предпубертатного періоду в розвитку людини: швидке зростання у довжину в умовах значної кількості хрящової тканини у суглобах; м'язи мають тонкі волокна; артеріальний тиск дорівнює 100-150 мм рт. ст., ЧСС 72-86 уд./хв. Найбільш швидко зростають швидкісно-силові здібності - у ці роки вони підвищуються на 40-45%.

В цей час не можна планувати великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень на витривалість, потрібні часті переключення з одного засобу тренування на інший. Потрібно уникати великих силових навантажень і лижних гонок по сильнопересіченій місцевості.

Таблиця 2.5.1 Вікові особливості багаторічної підготовки лижників-гонщиків

Вік Вихо- ванців	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
7-9 років	Це вік інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Велику увагу приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний.	Доцільним є цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості
	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів, утруднені дрібні й точні рухи.	За умови переваги в заняттях значних розгонистих рухів потрібно невеличкими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем - недосконалі.	Навантаження можуть бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15-20 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість різноманітних вказівок - обмеженою
	6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основні методи - наочний з ідеальним показом, ігровий
9-10 років	7. Антропометричні розміри на третину менші, ніж у дорослих.	Доцільним є застосування спортивного інвентарю та устаткування пропорційно зменшених розмірів
	Розвиток дітей у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово мають підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що сказано про попередній вік дітей, стосується і цього, але є й певна своєрідність:	

	1. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвинення спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості Усе більшого значення в навчанні мають набувати словесні методи
9-10 років	3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення, краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи.	У тренуванні доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
11-15 років	3 точки зору фізіології, підлітковий вік - період статевого дозрівання. Характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10-12 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму: 1. Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постаті. 2. Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності. 4. У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними до подразників, що їх викликали.	Щоб уникнути надмірного підвищення зросту і ваги тіла, треба неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження Можна засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль Одним з найважливіших завдань є "виховання гальм". Потрібна спокійна доброзичлива обстановка для навчально-тренувальної роботи
16 років і старші	Для юнацького віку характерним є високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці очікують найвищих спортивних результатів.	

2.6. Відбір та орієнтація

Основні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.

У лижному спорті основним об'єктивним критерієм відбору спортсменів є результати змагань.

Критерії відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік, стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки лижних гонок, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, що мало змінюються у процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму до специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення специфічних тренувальних навантажень; мотивація.

Засоби і методи відбору - загальні, інструментальні, специфічні.

При відборі у лижних гонках рекомендується враховувати та орієнтуватися на наступні здібності спортсменів:

- висока якість орієнтування в просторі;
- здібність до тонких рухово-м'язових відчуттів;
- добре розвинена гнучкість;
- здібність до виконання швидких одиночних рухових дій, а також до миттєвої складної рухової реакції;
- уміння зберігати динамічну і статичну рівновагу;
- висока психомоторна стійкість у режимах спортивної діяльності, властивій для лижних гонок.

3. Організація навчально-тренувального процесу

З оглядом на вікові особливості, а також результати наукових досліджень щодо формування у дітей та підлітків рухових та інших функцій, багаторічна підготовка лижників-гонщиків у спортивних школах поділяється на чотири етапи:

I етап - початкової підготовки : групи початкової підготовки 1-2-го років навчання; вік вихованців 7-10 років. (Групи можна комплектувати змішані, тому що до хлопчиків і дівчаток ставляться однакові вимоги);

II етап - попередньої базової підготовки: групи базової підготовки 1-3-го та більше років навчання; вік юних спортсменів 10-14 років;

III етап - спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої підготовки 1-2-го та більше років навчання; вік тих, хто займається, - 14-17 років;

IV етап - підготовки до вищих досягнень: групи підготовки до вищої спортивної майстерності; вік вихованців - 17 років і старші.

3.1. Зміст роботи на етапах підготовки

I - етап початкової підготовки:

зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму, різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

початкова технічна підготовка по розділах програми - засвоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів з лижних гонок;

спеціально-рухова підготовка - розвиток навичок, умінь відчувати та диференціювати різні параметри рухових дій з лижних гонок;

прищеплення інтересу до регулярних занять лижними гонками, виховання дисциплінованості, охайності та старанності.

II - етап попередньої базової підготовки:

зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму;

поглиблена спеціальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку швидкості, спритності, гнучкості);

удосконалення спеціально-рухової підготовленості (координації, точності виконання вправ);

початкова функціональна підготовка - засвоєння середніх тренувальних навантажень;

базова технічна підготовка - засвоєння базових елементів середньої та вищої складності, специфічних елементів середньої групи складності (з основних способів пересування на лижах, гімнастики, плавання, легкої атлетики тощо);

базова психологічна підготовка - психологічне виховання і навчання;

початкова теоретична і тактична підготовка;

регулярна участь у спортивних змаганнях.

III - етап спеціалізованої базової підготовки:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкісно-силових якостей та гнучкості;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне зростання тренувальних навантажень, які у 3-4 рази переважають змагальні;

удосконалення спеціальної базової технічної підготовленості - підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів з лижних гонок;

удосконалення спеціальної базової психологічної підготовленості, придбання досвіду формування бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження і мобілізації;

поглиблена теоретична і тактична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 8-10 і більше на рік).

IV - етап підготовки до вищих досягнень:

подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, що у 4-5 разів перевершують змагальні;

удосконалення базової та функціональної технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності виступів у змаганнях з лижних гонок;

максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності;

розширення психологічних знань і умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;

подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості;

досягнення максимально можливих спортивно-технічних результатів, зберігання високого рівня змагальної готовності.

3.2. Структура тренувального процесу лижників-гонщиків

Структура навчально-тренувального процесу обумовлена головним завданням, на вирішення якого спрямована підготовка на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення лижників-гонщиків (табл. 3.2.1).

Річний навчально-тренувальний макроцикл поділяється на три періоди (мезоцикли) - підготовчий, змагальний та перехідний, які мають специфічні завдання, структуру і зміст. Тривалість мезоциклів та етапів тренування залежить від віку та рівня підготовленості тих, хто займається (табл. 3.2.2).

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) починається в кінці травня - на початку червня. Поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. Метою загальнопідготовчого етапу є створення передумов для набуття спортивної форми. Мета другого, спеціально-підготовчого етапу, який включає і підготовку на снігу ("укочування"), - створення умов для безпосереднього становлення спортивної форми.

Таблиця 3.2.1 Послідовність занять у тренувальному процесі юних спортсменів у лижних гонках залежно від їхньої основної спрямованості

Заняття	Основна спрямованість	Інтенсивність роботи	Загальне навантаження
1-ше	Вивчення та удосконалення рухових дій, характерних для класичних і вільних ходів на лижах	Мала, середня, велика	Середнє
2-ге	Розвиток швидкості, подальше удосконалення у виконанні технічних дій та навичок, характерних для лижників-гонщиків	Максимальна	Велике
3-тє	Розвиток загальної та спеціальної витривалості, сили	Середня, велика, максимальна	Велике, середнє
4-те	Підвищення загальної працездатності або підтримання на належному рівні ступеня тренуваності, або активний відпочинок	Мала, середня	Мале, середнє
5-те	Активний відпочинок - виконання загальнорозвивальних вправ за бажанням	Мала	Мале
6-те	Розвиток загальних фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання дій, характерних для лижних гонок	Середня	Велике, середнє
7-ме	Активний відпочинок		

Основними засобами для вирішення завдань підготовчого мезоциклу є загальнорозвивальні та спеціальні вправи: кросовий біг у поєднанні з імітацією лижних ходів і без них; спеціальна ходьба у поєднанні з імітацією способів пересування на лижах і без них; змішане пересування по пересіченій місцевості (ходьба, біг, імітаційні вправи); пересування на лижоролерах, роликових ковзанах з метою удосконалення техніки лижних гонок і розвитку рухових якостей; їзда на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, плавання, веслування на човнах, пересування на лижах по трасі з штучним покриттям.

Змагальний період (період основних змагань) починається з грудня і триває до останніх змагань сезону. Основними завданнями є збереження та удосконалення спортивної форми, досягнення на засадах цього високих спортивно-технічних результатів, а також підвищення рівня спеціальної працездатності, технічної й тактичної майстерності. Головними у цьому періоді є різноманітні способи пересування на лижах і спеціально-підготовчі вправи. Засоби загальної фізичної підготовки використовуються для підтримання тренуваності та забезпечення активного відпочинку, що дозволяє застосовувати високі навантаження у пересуванні на лижах на різних тренувальних дистанціях і в змаганнях (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.2 Орієнтовний зміст мікроциклів по етапах і періодах підготовки лижників

День тижня	Спрямованість заняття	Засоби тренування	Методи тренування	Навантаження	
				Обсяг, год.	Інтенсивність
Загальнопідготовчий етап (червень-серпень)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Загальна та силова витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, перемінний, ігровий	3	Середня
3-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, ігровий	3	Середня
4-й	Загальна та силова підготовка	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Перемінний, ігровий	3	Значна
5-й	Активний відпочинок				
Спеціально-підготовчий етап (вересень-листопад)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Швидкісна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Повторний, коловий	2	Значна
3-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, ігровий	3	Середня
4-й	Загальна та спеціальна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні	Рівномірний, перемінний	3	Середня
5-й	Загальна та силова витривалість	Допоміжні та змагальні	Рівномірний, перемінний	3	Значна
6-й	Активний відпочинок				
Змагальний період (грудень-березень)					
1-й	Загальна витривалість	Змагальні (лижні гонки)	Рівномірний	3	Середня
2-й	Швидкісна витривалість	Змагальні (лижні гонки)	Повторний	2	Значна
3-й	Спеціальна та силова витривалість	Змагальні (лижні гонки по сильнопересіченій місцевості)	Перемінний	3	Значна
4-й	Активний відпочинок				

5-й	Спеціальна та швидкісна витривалість	Змагальні (лижні гонки)	Перемінний, повторний	3	Значна
6-й	Спеціальна витривалість	Змагальні (лижні гонки)	Змагальний	3	Велика
7-й	Активний відпочинок				
Перехідний період (квітень-травень)					
1-й	Підтримання спортивної працездатності	Рухливі ігри	Ігровий	3	Середня
2-й	Підтримання спортивної працездатності	Спортивні ігри	Ігровий	3	Середня
3-й	Підтримання спортивної працездатності	Спортивні ігри	Продовження таблиці 3.2.2		
4-й	Активний відпочинок	Плавання	Рівномірний	3	Мала

Перехідний період починається після закінчення останніх змагань (кінець березня - середина квітня) і триває до кінця травня.

Основні завдання: мобілізація організму після значного навантаження у підготовчому та змагальному мезоциклах тренування; забезпечення повноцінного активного відпочинку і разом з тим збереження відповідного рівня тренуваності для початку нового циклу тренувань.

Засоби для вирішення завдань перехідного мезоциклу: ходьба, біг, гімнастика, плавання, рухливі ігри, пересування на гоночних і слаломних лижах у гірських умовах.

Для спортсменів високої кваліфікації доцільно застосовувати двоциклове планування у річному макроциклі підготовки. Методика підготовки лижників-гонщиків з двома змагальними періодами у річному макроциклі дозволяє в умовах короткочасних зим більш емоційно та якісно проводити навчально-тренувальний процес у безсніжному періоді.

Таблиця 3.2.3 Обсяг тренувальних навантажень лижників-гонщиків у змагальному періоді підготовки

Вік вихованців, років	Обсяг навантаження		Особливості тренувальних навантажень
	Змагальний, км	Швидкісна робота, %	
7-9	50-75	10-12	Поступове збільшення обсягу (кілометражу) у занятті
9-10	80-100	13-14	
10-11	100-150	14-15	Збільшення змагального обсягу (проведення 3-4 занять на тиждень)
11-12	200-250	16-17	
12-13	250-300	18-20	Збільшення змагального обсягу в занятті. Застосування двох тренувань на день
13-14	350-400	20-22	
14-15	450-500	23-24	Підвищення інтенсивності тренувальних занять. Збільшення кількості стартів у змаганнях з лижних гонок
15-16	550-600	24-25	
16-17	650-700	26-28	
17 і старші	850-950	30-34	

У річному макроциклі підготовки лижників-гонщиків планомірно використовуються засоби ЗФП і СФП (табл. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4 Співвідношення засобів підготовки (%) та кількість стартів у річному макроциклі тренування юних лижників-гонщиків

Група, рік навчання	Період підготовки						Протягом року		К-сть стартів
	Підготов-чий		Змагаль-ний		Перехід-ний				
	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП	
Початкової підготовки, 1-2-й роки навчання	80	20	70	30	90	10	80	20	6-8
Базової підготовки: 1-2й роки навчання	70	30	60	40	80	20	70	30	10-12
3-й та більше роки навчання	60	40	50	50	70	30	65	35	12-14
Спеціалізованої підготовки, 1-2-й та більше роки навчання	50	50	40	60	60	40	60	40	14-18
Підготовки до вищої спортивної майстерності	50	50	35	65	55	45	60	40	18-20

Структура навчально-тренувального процесу обумовлена головним завданням, на вирішення якого спрямована підготовка на певному етапі багаторічного спортивного удосконалення. У цьому процесі мікро- та мезоцикли тренувальних занять складають засади поточного планування системи підготовки вихованців.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

ЛИЖНІ ВИДИ СПОРТУ (Розділ 2)

для студентів 2 - 4 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Черненко С.О. канд. наук з фіз. вих. і спорту

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,

Протокол № _____ від _____ 2020 р.

2020

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 1. Складається з рухової підготовки (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні вправи	ІНДЗ	Підсумкове тестування	Всього
4а; 8а	1	ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕТУВАННЯ ДЮСШ ТА НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗОШ	60	30	10	
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Першою складовою є тестування з лижної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 8 а семестрі (4 курс) та 4 а семестрі (2 курс) на базі «Молодший бакалавр» (див. табл. 2).

Таблиця 2

2-4 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, стать	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	Чол. 2.500	23,50	23,40	23,30	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,00	19,00	18,15	17,30
	Жін. 2.000	20,00	19,50	19,30	19,00	18,50	18,20	18,00	17,30	17,00	16,30	16,00	15,30
Проходження дистанції ковзанярськими ходами, без урахування часу (м)	Чол.	200	300	350	400	450	500	550	600	800	1100	1500	1800
	Жін.	100	150	200	250	300	350	400	450	500	800	1100	1500
Крос за умов безсніжної зими (хв.)	Чол.3.000	16,00	15,40	15,25	15,00	14,45	14,30	14,00	13,30	13,05	12,45	12,30	12,00
	Жін.2.000	12,45	12,30	12,10	11,55	11,40	11,20	11,00	10,45	10,30	10,15	10,00	9,40
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Чол.	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	Жін.	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24
Підйом в сід за 1 хв., разів	Чол.	30	32	34	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	Жін.	29	31	33	35	36	37	38	40	42	44	46	47

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.

4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Таблиця 3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.
10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.
11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.
12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;
 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;
 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;
 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;
 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може

бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

САМОСТІЙНА РОБОТА

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Визначити особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми різних вікових груп під час занять лижною підготовкою	4
2	Дати характеристику особливостям організації і проведення уроку лижної підготовки	4
3	Визначити і охарактеризувати етапи відбору лижників до ДЮСШ.	4
4	Розробити документи планування навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.	4
5	Розробити календарний план змагань з лижного спорту для ДЮСШ	4
6	Розробити положення про змагання з лижних гонок університету	4
7	Підібрати конкретні методи, засоби та форми організації занять для розвитку окремої фізичної якості.	4
8	Скласти річний план тренувальних занять лижника-гонщика на етапі початкової спеціалізації	4
9	Розробити поурочний план тренувальних занять лижників-гонщиків на етапі початкового тренування.	
	Разом годин, з них:	36

Рекомендована література

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. – 445 с.
2. Васишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с.
3. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
4. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.

5. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
6. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 97 с.
7. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
8. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
9. Романишин В.К Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.
10. Єдина спортивна класифікація України
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>
11. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>

Підсумкове тестування (лижний спорт)

1. Визначте форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
2. Надайте типи уроків.
3. Назвати вимоги, яких необхідно дотримуватися під час підготовки та організація уроку з лижної підготовки в школі.
4. Визначити структуру уроку з лижної підготовки.
5. Визначити класифікацію змагань в залежності від цілі.
6. Назвати вимоги до календарного плану змагань.
7. Перелічіть закономірності і принципи спортивного тренування.
8. Визначити обов'язки медичної комісії.
9. Назвати етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах.
10. Назвати етапи багаторічної підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту.
11. Визначити критерії відбору у ДЮСШ (лижні види спорту).
12. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки лижників-гонщиків.

Тестування розраховане на 15 – 20 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами, 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами, 8 – 7 (60 – 70 %) – 8 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 7 балами, 4 – 3 5 (0 – 50 %) – 0 балами. Тестування максимальна сума 10 балів.

Орієнтовна тематика ІНДЗ і рекомендована література для опрацювання наведені

ТЕМАТИКА ІНДЗ у 26 семестрі

1. Характеристика і правила змагань в будь-якому виді лижного спорту.
2. Історія розвитку лижного спорту до Великої вітчизняної війни.
3. Історія розвитку лижного спорту на Україні у післявоєнні часи.
4. Українські лижники переможці та призери Олімпійських ігор.
5. Опис місць занять лижною підготовкою у школі.
6. Причини травматизму та засоби їх попередження.
7. Основний інвентар лижника-гонщика.
8. Техніка класичних лижних ходів.
9. Техніка конькових лижних ходів.
10. Техніка підйомів та спусків з гір.
11. Техніка гальмувань.
12. Техніка поворотів на місці та в русі.
13. Техніка та методика навчання попереминого двокрокового ходу.
14. Техніка та методика навчання одночасному однокроковому ходу.
15. Техніка та методика навчання одночасного двокрокового ходу.
16. Техніка та методика навчання коньковим лижним ходам.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять лижною підготовкою
18. Організація та методика проведення туристичної подорожі на лижах.
19. Особливості організації і проведення секційних занять з лижної підготовки.
20. Особливості організації та проведення занять лижним спортом у ДЮСШ.
21. Організація і методика проведення тренувальних занять з лижного спорту на етапі початкової підготовки.
22. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі початкової спеціалізації.
23. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі поглибленої спеціалізації.
24. Психологічна підготовка лижника-гонщика перед змаганням.

Література

1. Антонішин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. – 445 с.
2. Василичин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 5. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
3. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
4. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.

5. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
6. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 97 с.
7. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
8. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
9. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.

Електронні ресурси з дисципліни

10. Єдина спортивна класифікація України
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>
11. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>