ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

Ченікало О.В

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів 2 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри зимових видів спорту

«__» _____2024 р. протокол № __

Зав.каф _____ Казмірук А.В.

План

1. Спортивного тренування та його завдання
2. Завдання спортивного тренування.
3. Засоби і методи спортивного тренування.
4. Принципи спортивного тренування.
5. Планування тренувальних навантажень.

1. Основні поняття спортивного тренування.

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науковообґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо.

Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

Основна підготовчо-тренувальна діяльність здійснюється в умовах спортивного тренування. Вона включена до програми підготовки спортсмена поряд із системою відбору і орієнтації, системою змагань і позатренувальними та позазмагальними факторами оптимізації тренувальнозмагального процесу.

Спортивне тренування є основною формою підготовки спортсмена, спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на підвищення спортивної майстерності.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

2. Завдання спортивного тренування

Основні завдання, що вирішуються в процесі тренування :

- освоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей,
- можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в цьому виді спорту;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

- здобуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Вказані завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні сторони (напрями) спортивного тренування, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зі змісту кожної з цих сторін витікають конкретні завдання тренування.

Завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування, конкретизуються відповідно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, рівня підготовленості та інших умов.

3. Засоби і методи спортивного тренування

Засоби спортивного тренування (спортивної підготовки) - різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування (фізичні вправи) умовно можуть бути поділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До **загально-підготовчих** належать вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям вибраного виду спорту, так і знаходитися з ними в певній суперечності (при рішенні задач усестороннього і гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них формою, структурою, а також за кількістю якостей, що проявляються під час виконання спеціально-підготовчих вправ.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. При їх виконанні досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування в своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Також ці вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивного тренування розділяються також за спрямованістю дії. Можна виділити засоби, які переважно пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості, - технічною, тактичною і ін., а також засоби, спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи спортивного тренування

Під **методами спортивної підготовки** слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світосприйняття. У практичних цілях усі методи умовно ділять **на три групи: словесні, наочні і практичні.** У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості. У спорті, де особливе місце приділяється зв’язку з практикою, а також через специфічні особливості спортивної діяльності, основна роль відводиться практичним методам.

До словесних методів, вживаних у спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів із наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз’яснень.

Наочні методи, використовувані в спортивній практиці, різноманітні і значною мірою обумовлюють дієвість процесу підготовки. До них, передусім, слід віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як прості орієнтири, які обмежують напрям рухів, подолані відстані та ін., так і складніші, – світлові, звукові і механічні пристрої, у тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсменові отримати інформацію про темпоритмові, просторові і динамічні характеристики рухів, а іноді й забезпечити не лише інформацією про рухи та їх результати, але й примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можуть бути поділені на *дві основні групи:* 1) методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Виділення *першої групи* зумовлене тим, що в будь-якому виді спорту, особливо в складно-координаційних, єдиноборствах та іграх, технічна підготовка представляє складний і постійний процес або освоєння нових елементів, зв'язок, прийомів (фігурне катання, стрибки у воду, акробатика, спортивна і художня гімнастика, єдиноборства, ігри), або вдосконалення техніки з відносно стабільною структурою рухів (циклічні і швидкісно-силові види спорту). Треба враховувати, що освоєння спортивної техніки практично завжди припускає одночасне оволодіння тактикою, застосування технічних прийомів і дій в умовах змагань. Особливо це характерно для єдиноборств, спортивних ігор, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, в яких оволодіння тим або іншим технічним прийомом (наприклад, прийомом у боротьбі або баскетболі) неодмінно припускає і вивчення тактики застосування цього прийому в умовах змагань.

Широкий арсенал і різноманітність фізичних навантажень, характерних для *другої групи методів*, розвивають не лише фізичні якості, але і удосконалюють техніко-тактичну майстерність, психічні якості. Обидві групи методів тісно взаємозв'язані, застосовуються в нерозривній єдності і в сукупності забезпечують ефективне рішення завдань спортивного тренування.

4. Принципи спортивного тренування

Для досягнення результатів необхідно, щоб дотримувалися загальних принципів спортивного тренування. **Принципи спортивного тренування** – це відображення вже вивчених закономірностей, які переважають в даній галузі практичної діяльності. Саме цими правилами і повинен керуватися тренер, організовуючи спортивні змагання та тренувальні заняття. Їх же він використовує і при регулятивній практиці.

У спортивній практиці знаходять своє застосування дві групи правил проведення тренування. У першому випадку принципи спортивного тренування являють собою **загальні дидактичні правила**, які характерні для будь-якого процесу виховання та навчання. Це науковість і активність, свідомість і виховний характер, послідовність і систематичність, доступність і наочність. Сюди ж може бути віднесений і індивідуальний підхід, який має місце при колективній роботі.

У другій групі знаходяться **спеціальні принципи спортивного тренування**, що відображають ті закономірні зв'язки, які існують між навантаженням і реакцією на неї організму спортсмена. У цій же групі знаходяться і зв'язки, що мають місце між тими чи іншими елементами, з яких будується спортивне тренування. Спеціальні принципи спортивного тренування – це:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Спрямованість до максимально можливих досягнень. Цей принцип в найбільш повній мірі відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності.

Єдність загальної та спеціальної підготовки. Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки.

Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації. Безперервність тренувального процесу. Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. В процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена.

Хвилеподібність динаміки навантажень. Принцип обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження. Прогресуюче підвищення навантаження на певних етапах вступає у певне протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі „хвилі".

Малі „хвилі" характеризують динаміку навантажень в мікроциклах, які охоплюють декілька днів.

Середні „хвилі" відображають загальну тенденцію динаміки навантажень в мікроциклах декількох малих „хвиль" в межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі „хвилі" відображають загальну тенденцію навантажень в межах середніх „хвиль" в період великих циклів тренування.

У систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

Циклічність тренувального процесу. Принцип циклічності проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу. Виділяють:

1) малі цикли – мікроцикли;

2) середні цикли – мезоцикли;

3) великі цикли – макроцикли (піврічні, річні, олімпійські). Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати наступне:

- побудова тренувального процесу виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять у відповідності з логікою підготовки до основних змагань;
- будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікроциклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем в структурі макроциклу);
- використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідають певному циклу і його завданням;
- під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. В першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалий період.

Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками. Цей принцип передбачає врахування можливостей росту спортивних досягнень за рахунок: використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних 11 дієт, що відповідають специфіки виду спорту і особливостям підготовки спортсменів, використання тренувань в середніх та високих горах, а також штучних гіпоксичних тренувань; оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур оточуючого середовища; подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань, використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання. Взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактик спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в процесі підготовки спортсменів вимагає поряд із вирішенням завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки передбачати постійну роботу з профілактики спортивного травматизму. При цьому акцент повинен бути зроблений на покращення матеріально-технічного і організаційного забезпечення

тренувальної та змагальної діяльності, раціональній побудові багаторічної та річної підготовки, врахуванні погодних та кліматичних умов, раціональному харчуванні та засобах відновлення і стимуляції працездатності, активізації адаптаційних процесів.

Дидактичні принципи

В процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загально дидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчальнотренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв’язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципа дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планомірності та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути

розроблена за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію у відповідності з поточними завданнями.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

5. Планування тренувальних навантажень.

Під **навантаженням** у спорті слід розуміти вплив на організм спортсмена, що викликає підвищення активності його функціональних систем. В широкому розумінні, навантаження – це функціональна надбавка до рівня відносного спокою. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі,

їх спрямованість та досягнутий рівень зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень, що використовуються.

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні. **За величиною** навантаження поділяються на малі, середні, значні (біляграничні) та великі (граничні).

Визначення **величини** фізичного навантаження відбувається залежно від специфіки тренувального завдання (наприклад ПМ – повторний максимум – при силовій підготовці; критична, субкритична чи надкритична інтенсивність при розвитку спеціальної витривалості, співставляючи інтенсивність тренувальних завдань зі змагальною тощо) та індивідуальних особливостей спортсмена.

За **спрямованістю** навантаження поділяються на ті, які розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх окремі компоненти (алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості), ті, які вдосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості, тактичної майстерності тощо.

Зокрема, слід розрізняти навантаження окремих тренувальних чи змагальних вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаженні мікро- та мезоциклів, періодів та етапів підготовки.

Величину тренувальних та змагальних навантажень можна охарактеризувати із „зовнішньої” та „внутрішньої” сторін. „Зовнішня” сторона навантаження в загальних рисах може бути представлена показниками обсягу. Зокрема, показники загального обсягу роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів, ігор, сутичок, серій вправ, змагальних стартів тощо. Для повної характеристики «зовнішньої» сторони тренувального навантаження виділяють окремі обсяги навантаження, яке виконується з підвищеною інтенсивністю або того, яке сприяє переважному удосконаленню окремих сторін підготовленості. Для цього визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи в загальному її обсязі, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей і здібностей, засобів загальної і спеціальної підготовки та ін. Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження широко використовують і показники її інтенсивності

Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму. Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи в одиницю часу. Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо.

„Внутрішнє" або фізіологічне навантаження є мірою мобілізації функціональних можливостей організму під час виконання тренувальної роботи і враховується за такими показниками, як використання кисню, кисневий борг, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, pH-крові, лактат крові тощо.

Обсяг – сумарна кількість виконаної роботи, вимірюється загальним часом, метрами, кілограмами, кількістю повторів та ін. За силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні, малі. Велике навантаження викликає глибоку втому з істотними функціональними зрушеннями.

Обсяг та інтенсивність його складають 90– 100% від максимальної величини. Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з виразністю зрушень гомеостазу і відображається у тривалості відновлювальних процесів: після малих і середніх навантажень вона триває протягом десятків хвилин чи кількох годин, великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії, що сягає кількох діб. За рекомендаціями вчених та провідних тренерів країни, для найбільшого тренувального впливу на організм спортсмена слід застосовувати великі й значні навантаження, для підтримання тренованості на досягнутому рівні – середні, а для прискорення процесів відновлення й активного відпочинку використовувати заняття з малим навантаженням. Відомо, що стандартне тренувальне навантаження, однакове за обсягом та інтенсивністю, викликає неоднакову реакцію у спортсменів різної кваліфікації. Чим нижча спортивна кваліфікація, тим більшу реакцію у функціональному стані організму викликає певне стандартне тренувальне навантаження і відповідно збільшується час відновлення. Крім того, до стандартних тренувальних навантажень відбувається звикання, причому чим триваліший вплив постійного навантаження, тим меншою є реакція організму на нього. Таким чином, навантаження не є величиною постійною, воно визначається кваліфікацією спортсмена, його віком, статтю, стажем занять спортом, станом здоров'я, рівнем тренованості, типом нервової діяльності, різними зовнішніми

умовами і багатьма іншими факторами. Рівень навантаження визначається фактичною здатністю організму спортсмена в певний час його витримувати.

Одним із важливих аспектів вдосконалення системи підготовки спортивного резерву в лижних гонках є раціональна організація тренувальних навантажень. Під час планування спортивного тренування юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки тренування ефективним необхідно визнати послідовно-переважний розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості. Підвищеному обсягу навантажень силового і швидкісносилового характеру в циклічних видах спорту повинна передувати велика робота в аеробному режимі. В якості відправних положень планування моделі структури річного циклу в циклічних видах спорту вводяться наступні:

1) планування по «подвійного» циклу;

2) поділ кожного з підготовчих і змагальних періодів на два етапи: в першому випадку на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий, у другому – на ранній змагальний і етап основних змагань;

3) збереження на етапі поглибленої підготовки в обраному виді спорту питомої ваги роботи по ОФП юних спортсменів;

4) встановлення для швидкісно-силових видів спорту діапазону коливання тренувальних навантажень від загального річного обсягу: 13% – верхня, 9% – середня, 3–5% – нижня межа.

Як традиційні річні, так і здвоєні макроцикли відповідають закономірностям спортивного вдосконалення на різних стадіях процесу багаторічної підготовки лижника-гонщика. У дослідженнях виявлено, що в безсніжну пору року у лижниківюніорів оптимальною є програма тренування з рівним співвідношенням (50 : 50%) затрат загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Визначаючи раціональної програму з питомою вагою вправ спеціального характеру: травень – 15%, червень – 20%, липень-серпень – 35%, вересень – 15 60%, жовтень – 70%, листопад – 75%, грудень – 80% від загального обсягу тренувального навантаження.

Інші автори вважають, що інтенсивність виконання тренувального навантаження в підготовчому періоді повинна бути наступною: слабкою – 37,9%, середньою – 42,9%, передзмагальною – 14,3%, змагальною – 4,1%, максимальною – 0, 8%. У змагальному періоді відповідно: слабкою –35,8%, середньою – 31,5%, передзмагальною – 10,5%, змагальною – 20,5%, максимальною – 1,7%.

Доведено, що під час планування тренувальних навантажень у мезо- і мікроциклах необхідно враховувати функціональний стан спортсменів, який багато в чому обумовлює їх загальну і спеціальну працездатність. Наприклад, рівномірний ритмічніше чергування 4–5 пар основних і регулювальних мікроциклів під час використанні різних експериментальних схем істотно впливає на динаміку спортивних результатів.

Під час такої побудови тренування спостерігається високий рівень приросту спортивних результатів. Фахівцями виявлено, що тривалість регулювального циклу істотно відбивається на результатах змагань. Під час дводенній програми змагань більш прийнятний варіант, коли регулювальний і основний цикл разом займають один тиждень, а варіант, коли регулювальний цикл коротше, ніж основний, неефективний.

Під час побудови програм змагального мікроциклу для юних лижників рекомендується враховувати: тривалість протікання відновлювального періоду після тренувальних навантажень різної спрямованості; методичні рекомендації з багаторічної підготовки юних лижників; критичні періоди розвитку рухових якостей; динаміку кореляційного відносини між спортивним результатом і основними руховими якостями різних вікових груп; коливання працездатності згідно тижневим біоритмам.

Побудова мікроциклів у лижників відповідно до програми основних змагань сезону створює умови для утворення стійкого динамічного стереотипу в плані чергування навантажень по днях програми майбутніх стартів, а моделювання режиму тренувальної роботи і умов сприяє підвищенню спеціальної працездатності спортсменів.

Зміст тренувальних навантажень основних циклах за інтенсивністю та обсягом має бути максимально наближеним до змагального – це дає адекватний вплив на організм спортсменів і дозволяє, тим самим, успішно вирішувати основні завдання підготовки лижників на даному етапі.

Побудова тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до змагань має передбачати створення в мезоциклі умов для підвищення загальної працездатності спортсмена за рахунок включення мікроциклів зі значним обсягом тренувальних навантажень, які чергуються з мікроциклами з переважною спрямованістю на зростання інтенсивності навантажень. Найбільш раціональна тривалість мікроциклів на етапі безпосередньої підготовки до змагань становить 3–4 дні, що структурно відповідає програмі виступу. Інші фахівці рекомендують підготовку юних лижників, напередодні участі в змаганнях, побудувати тижневі тренування за схемою "активний відпочинок–розвиток швидкості – розвиток швидкості – контрольне тренування – активний відпочинок – розвиток швидкості – змагання" на

початку і в середині зимового сезону, за схемою відпочинок – розвиток швидкості – розвиток швидкості – відпочинок – розвиток швидкості – відпочинок – змагання, у кінці змагального періоду.

Рекомендована література

Базова

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповіддях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. «Вступ до спеціальності галузі» «Фізичне виховання і спорт» / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
3. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
5. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.
6. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.

Допоміжна

1. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових
видів спорту. Львів. – 1992.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu

11. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / О. Ченікало, А. Казмірук, О. Стефанишин // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 157-160.. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_32.

12. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma ski classics . Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (1(145), 126-130. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).30