

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-СПРИНТЕРІВ

Деменко Денис, *зр.ЕМ-41*

Еволюція лижних гонок висуває нові вимоги до підготовки спортсменів. Якщо раніше лижники в основному приділяли увагу розвитку витривалості, то тепер у тренувальному процесі більш належна увага приділяється розвитку швидкісних і силових якостей. Це обумовлено не тільки поліпшенням лижного інвентарю, засобів для підготовки лиж, якості підготовки лижних трас, що дозволяє розвивати більш високі швидкості, але й введенням нової дисципліни в лижному спорті — змагань зі спринту.

Вперше змагання зі спринту почали проводитися на міжнародній арені в середині 90-х років ХХ ст. й офіційно відбулися на чемпіонаті світу у фінському місті Лахті в 2001 році, а в 2002 році ці змагання були включені в програму зимових Олімпійських ігор у Солт-Лейк-Сіті (США).

Змагання зі спринту за часом роботи на дистанції, її потужності, швидкості пересування, техніці й тактиці принципово відрізняються від традиційних змагань у лижних гонках. Усе це висуває особливі вимоги до побудови тренувального процесу лижників-спринтерів і потребує максимального рівня розвитку силової витривалості – здібності за рахунок прояву оптимальних величин швидкої сили утримувати максимально тривалий час необхідну амплітуду окремих циклів рухів, тобто довжину кроку на лижах.

Успіх в спринтерських гонках визначають, головним чином, два чинники: уміння проявляти максимальну швидкість і силу (потужність) відштовхувань і підтримувати цей рівень певний час. Технічна підготовка в спринті зумовлюється швидкісно-силовим потенціалом спортсмена і вмінням використовувати цей потенціал під час змагальної діяльності.

Таким чином, в процесі підготовки лижників-спринтерів необхідно забезпечити синтез сили і швидкості (швидкісно-силові якості), причому як в одноразовому прояві (вибухова сила), так і в багатократному (швидкісно-силова витривалість).

Оптимальне співвідношення різних засобів і методів у тренувальному процесі суперечливі, і ця проблема в сучасній теорії і практиці лижного спорту залишається актуальною.

Наук. кер. – Сірик А.Є., *ст. викладач*