

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

СУЧАСНИЙ СТАН СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Красовський О. Р., магістрант; Сірик А. Є., ст. викл.
Сумський державний університет
aleksey3003ARK@yandex.ru

Вступ. Еволюція лижних гонок, пов'язана з впровадженням сучасних технологій у вдосконалення інвентарю, засобів підготовки лиж та лижних трас, вимагає якісних змін у системі підготовки спортсменів, і робить актуальним огляд сучасних досліджень за даним напрямком. Проблему підготовки висококваліфікованих лижників вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. К. Сандбак (2013), Х. Холмберг (2015), Е. Андерсон (2014), Е. Шагарова (2016) відмічають, що лижні гонки розглядаються, як один з найважчих видів спорту на витривалість, що вимагає суттєво нових підходів до тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів [1].

Мета: виявлення інноваційних розробок і технологій у системі підготовки лижників-гонщиків. У зв'язку з чим нами використовувалися наступні методи дослідження: пошук та аналіз науково-методичної літератури; узагальнення власного досвіду; теоретичний аналіз.

Виклад матеріалу дослідження. Підвищення ефективності тренувального процесу і суттєве покращення обладнання, підготовки лиж та трас, призвели до великого збільшення швидкостей.

У наш час широко поширена думка, що основний показник працездатності спортсмена у циклічних видах спорту характеризує максимальне споживання кисню (МСК), однак існують й інші фактори, наприклад, здатність протягом тривалого часу підтримувати високу швидкість споживання кисню, економічність та ефективність. Рівень результативності на стаєрських дистанціях корелює з рівнем лактату в крові та респіраторного коефіцієнту на субмаксимальних швидкостях, у

той час, як антропометричні дані не корелюють із рівнем результативності [2].

З підвищенням швидкостей змінюється біомеханічна ефективність техніки. Для оптимального подолання змагальних дистанцій лижники-гонщики повинні засвоїти широкий діапазон класичних і конькових лижних ходів. Однією з важливих стратегій для подовження циклу є більш ефективне відштовхування палицями з активним зниженням центру тяжіння. Відповідно, стали більш швидкісними силові лижні ходи такі як дабл полінг (double poling) – модифікація одночасного безкрокового ходу, з більш короткою фазою поштовху, особливо на рівнинних трасах. Це необхідно враховувати у системній підготовці кваліфікованих лижників.

Висновки. Аналіз наукових досліджень у лижних гонках свідчить, що найбільший акцент у підвищенні результативності фахівці вбачають у фізіологічному обґрунтуванні побудови тренувального процесу, поліпшенні біомеханічних характеристик лижної техніки та її модернізації, а також у підвищенні економічності й ефективності подолання різних ділянок дистанції, тобто збільшенні швидкості під час зниження рівня споживання кисню.

Пошук шляхів підвищення ефективності підготовки лижників-гонщиків є пріоритетним напрямком для їх розвитку.

Література

1. Шагарова Е. А. Актуальные проблемы подготовки в лыжных гонках за рубежом. [Електронний ресурс] / Е. А. Шагарова, Ю. В. Корягина, А. В. Шмидт // Современные проблемы науки и образования : электронный научный журнал. – 2016. – № 5. – Режим доступа: URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25407>.

2. Ruiter C. J. Stride frequency in relation to oxygen consumption in experienced and noviceru nners / C. J. De Ruiter [et al.] // European Journal of Sport Science. – 2014. – Vol. 14. – No 3. – P. 251-258.