

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
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

СПРИНТЕРСЬКА ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Железна В., студ., Сірик А. Є., ст. викл.,
Сумський державний університет
lerazhelezna@gmail.com

Актуальність даної теми зумовлена тим, що еволюція в лижних перегонах висуває нові вимоги до підготовки спортсменів. Це пов'язано не тільки із впровадженням сучасних технологій у вдосконалення лижного інвентарю, засобів для підготовки лиж, якості підготовки лижних трас, що дозволяє розвивати більш високі швидкості, але й введенням нових спринтерських дисциплін в лижному спорті. Так, за останні роки в календарі змагань, поряд з традиційними дисциплінами, з'явилися зовсім нові: індивідуальний і командний спринт, спринт-естафета. Тепер змагальні дистанції в лижних перегонах знаходяться в діапазоні від 800 м до 50 км. Такі нововведення пов'язані в першу чергу з підвищенням видовищності та комерціалізації лижного спорту [1; 2].

Дослідження питань підготовки кваліфікованих лижників, у тому числі й поєднання швидкісно-силової та аеробної підготовки, що враховує необхідність участі спортсменів у різних видах змагальної програми, має теоретичне й практичне значення у тренерській діяльності. Спеціальна швидкісно-силова підготовка має свою специфіку в лижних перегонах, яку необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу.

Успіх в спринтерських дисциплінах визначають, головним чином, два чинники: уміння проявити максимальну швидкість і силу (потужність) відштовхувань та підтримувати цей рівень протягом певного досить короткого відрізка часу. Технічна підготовка в спринті зумовлюється швидкісно-силовим потенціалом спортсмена і вмінням використовувати цей потенціал під час змагальної діяльності. Одним з перспективних напрямів вдосконалення системи підготовки

спортменів є розробка і практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного контролю і управління тренувальним процесом.

З власного досвіду автором даного дослідження був напрацьований арсенал спеціально-підготовчих вправ для різних періодів підготовки, до якого було включено біг з імітацією лижних ходів різної інтенсивності, пересування на лижоролерах, роликкових ковзанах, застосування тренажерів, гумових амортизаторів, комплекси колових вправ, які сприяли розвитку силових і швидкісних якостей. Різносторонній координаційний вплив спеціально-підготовчих вправ дозволяв створити основу для вдосконалення окремих елементів техніки пересування на лижах різними ходами.

Треба зазначити, що в процесі виховання швидкісних якостей лижника істотну роль грає взаємозв'язок з технічною майстерністю. Сформовані багато років тому методики тренувань втратили своє колись прогресивне значення і не задовольняють вимог сьогодення. Отже, тренер зобов'язаний розробляти такі плани, які б найбільш продуктивно використовували руховий потенціал спортсмена і при менших фізичних і нервових затратах сприяли більш раціональному і швидкому зростанню його спортивних результатів.

Література:

1. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Г. Г. Хохлов : Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2003. – 20 с.
2. Якимов А. М. Как тренировать лыжников-гонщиков в связи с введением в программу официальных соревнований на спринтерских дистанциях. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.skisport.ru/articles/read/64619/>