

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЛИЖНОГО СПОРТУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Скачедуб Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-2249-4203

*Лижний спорт є важливим складником системи фізичного виховання, має велике оздоровче, виховне і прикладне значення, оскільки чинить різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Підготовчий період – невід’ємна частина загального процесу цілорічного тренування лижника. У статті визначено основне завдання підготовчого періоду – загальна та спеціальна базова підготовка, шляхом якої досягається підвищення функціональних можливостей організму лижника та подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Представлено структуру підготовчого періоду тренувального процесу, що має три етапи: весняно-літній, літньо-осінній та осінньо-зимовий. Визначено співвідношення засобів ЗФП і СФП у структурі підготовчого періоду.*

*Визначено основні завдання, тренувальні засоби та методи кожного етапу підготовчого періоду. Завдання весняно-літнього етапу: поступове збільшення обсягів тренувального навантаження за великого розмаїття засобів, підвищення загальної фізичної підготовки, удосконалення технічної підготовки; тренувальні засоби: біг, імітаційна ходьба, стрибкова імітація, спеціальні вправи; методи тренування: рівномірний, змінний, ігровий, вправи для розвитку швидкості та сили, повторний. Завдання літньо-осіннього етапу підготовчого періоду: збереження обсягу циклічних вправ, підвищення аеробної продуктивності організму, поступове збільшення інтенсивності тренувань, підвищення силової витривалості, удосконалення техніки лижника, формування морально-вольових якостей; коло тренувальних засобів звужується, збільшується їх спеціальна спрямованість, підвищується інтенсивність рівномірного та неперервного бігу, імітації та пересування на лижеролерах. Основні завдання в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду: подальше підвищення аеробної продуктивності організму та загальної витривалості, відновлення й удосконалення технічних навичок пересування на лижах, розвиток спеціальної витривалості, морально-вольова підготовка; основні засоби тренування: пересування на лижах у слабкому та середньому темпах, біг, загально-розвивальні вправи; застосовуються рівномірний і змінний методи тренувань.*

*Розроблено план тренувань для кожного етапу підготовчого періоду для студентів лижників рівня II–I розряду.*

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, лижний спорт, студенти, підготовчий період, тренувальний процес.

### **Skachedub Natalia. The peculiarities of the training process in the preparatory period of skiing in higher education institutions**

*Skiing is an important component of the physical education system, and has significant health, educational and practical value, as it has a versatile effect on the body of those who practice it. The preparatory period – is an integral part of the overall process of a skier's year-round training. The article defines the main tasks of the preparatory period, which include general and specific basic preparation in this way increasing the functional capabilities of the skier's body and further improving special physical qualities. The structure of the preparatory period of the training process, consisting of three stages: spring-summer, summer-autumn and autumn-winter, is presented. The ratio of means of general physical preparation (GPP) and special physical preparation (SPP) within the structure of the preparatory period is determined.*

*The main tasks, training tools (main and additional) and methods of each stage of the preparatory period are defined. Spring-Summer Training Phase Objectives: gradual increase in the amount of training load with a wide variety of exercises, improvement of general physical fitness, enhancement of technical skills. Training tools encompass running, simulated walking, jumping simulations, and specialized exercises. Training methods: rhythmic, variable, game-based, exercises to develop speed and strength, repeated. Late Summer-Fall Preparatory Phase Objectives: maintaining the volume of cyclic exercises, increasing aerobic fitness, gradually increasing the intensity of training, increasing strength endurance, refining skier technique, forming moral and willpower qualities the circle of training tools narrows, their special orientation increases, the intensity in steady-state and non-stop running, simulations, movement on roller skates. Autumn-Winter Preparatory Phase Main Goals: further increasing aerobic fitness and overall endurance, restoration and improvement of technical skills of movement on skis, developing specific endurance, and mental and volitional preparation. Primary training tools include skiing at moderate and medium paces, running, and general developmental exercises. Both steady-state and variable training methods are applied.*

*A training plan has been developed for each stage of the preparatory period for students skiers of the II-I level.*

**Key words:** higher education institutions, skiing, students, preparatory period, training process.

**Вступ.** Лижний спорт є важливим складником системи фізичного виховання, має велике оздоровче, виховне і прикладне значення, оскільки чинить різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Фізичне навантаження під час занять на лижах легко дозується як за характером впливу, так і за обсягом інтенсивності.

Усе це дає змогу рекомендувати лижний спорт для студентів будь-якого віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Ходьба та біг на лижах залучають у роботу різні групи м'язів, чинять позитивний вплив на зміцнення і розвиток основних систем організму. Усе це забезпечує високий рівень здоров'я

та активний спосіб життя. Разом із тим різноманітні умови пересування на лижах зумовлюють усебічний фізичний розвиток і, насамперед, виховання найважливіших фізичних якостей: витривалості, сили, спритності тощо.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використовувалися такі методи: а) теоретичні: аналіз та синтез наукових джерел; б) експериментальні: включене спостереження; педагогічний моніторинг.

**Результати.** *Підготовчий період* – невід’ємна частина загального процесу цілорічного тренування лижника. Він займається 6–7 місяців (залежно від кваліфікації), протягом яких виконується більше половини річного обсягу роботи.

*Основним завданням підготовчого періоду* є загальна та спеціальна базова підготовка, шляхом якої досягається підвищення функціональних можливостей організму лижника та подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Для досягнення спортивних результатів необхідно раціонально підібрати обсяг та інтенсивність навантажень. Існує декілька варіантів підвищення фізичного навантаження лижників, а саме:

- збільшення тренувального обсягу та збереження колишнього рівня інтенсивності;
- збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;
- збільшення інтенсивності за збереження колишнього обсягу тренувальної роботи;
- значне збільшення інтенсивності виконання вправи за деякого зменшення обсягу тренувальної роботи [4, с. 174].

*Структура підготовчого періоду, основні засоби та методи.*

Підготовчий період зазвичай триває три етапи: весняно-літній, літньо-осінній та осінньо-зимовий. Співвідношення засобів підготовки залежно від етапу дещо різне (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення засобів ЗФП і СФП у структурі підготовчого періоду**

№ етапу	Строки	ЗФП, %	СФП, %
I	квітень-червень	68–70	30–32
II	серпень-жовтень	56–58	42–44
III	листопад-грудень	33–35	65–67

**1. Весняно-літній етап підготовки**

*Основні завдання весняно-літнього етапу* підготовчого періоду: поступове збільшення обсягів тренувального навантаження за великого розмаїття засобів, підвищення загальної фізичної підготовки, удосконалення технічної підготовки.

*Основні тренувальні засоби:* біг, імітаційна ходьба, стрибова імітація, спеціальні вправи.

*Додаткові засоби:* стрибкові вправи, легкоатлетичні вправи, плавання, їзда на велосипеді та ін.

*Методи тренування:* рівномірний, змінний, ігровий, вправи для розвитку швидкості та сили, повторний. Інтенсивність невелика, середня. У циклічних вправах постійно контролюється пульсовий режим

(140–160 уд./хв). Інтенсивні вправи (ЧСС до 180 уд./хв) становлять трохи більше 5% від загального обсягу.

У багатьох спортсменів працездатність слід розвивати переважно засобами загальної фізичної підготовки. Для надання тренуванням більшої емоційності широко застосовуються орієнтування зі спрощеною картошкою та ігри (як спортивні, так і рухливі) з малою інтенсивністю.

У вправах, пов’язаних з імітацією лижних ходів, акцентуються три моменти:

- правильна техніка виконання;
- поступове збільшення частоти рухів і підтримання її на рівні, що відповідає пересуванню на лижах;
- збільшення сили відштовхування за досягнутої частоти [3, с. 49].

Критерієм частоти рухів слугує середня частота рухів лижників вищих розрядів, а критерієм розвитку сили відштовхування – зсув силових показників проти вихідних. Як контрольна вправа використовується подолання відрізка 100 м, підйом імітацією на кількість кроків. Зменшення кількості кроків на відрізку показує приріст сили відштовхування.

Спеціальним вправам на вдосконалення техніки лижника приділяється певне місце у мікроциклі, наприклад у ранковій зарядці або у кінці основної частини заняття. Вправи на вдосконалення техніки у кінці тренування проводяться з метою мобілізації координаційних можливостей на тлі втоми центральної нервової системи для кращого закріплення рухової навички.

Дослідження фахівцями функціонального впливу тренувальних засобів показують, що імітація, біг і підйом, стрибки, швидка ходьба пересіченою місцевістю за фізіологічним впливом на організм перевершують вплив пересування на лижах. Тренування у циклічних вправах монотонні, і студентам, які починають займатися лижним спортом, важко зосередитися на них тривалий час. Тому такі вправи слід за можливості урізноманітнити та точно дозувати [2; 5].

Швидкість розвивається легкоатлетичними і спеціальними вправами. Спочатку дані вправи проводяться у вигляді прискорень, стартів, естафет, рухливих та спортивних ігор. До кінця етапу різноманітність їх зменшується, а характер стає спеціальним (наприклад, швидка імітація на коротких відрізках з інтервалами відпочинку, вправи з гумовими амортизаторами та ін.).

Зміни відбуваються й у тренувальних вправах для розвитку силових якостей. На початку етапу виконуються вправи з обтяженням, опором партнера, стрибкові, елементи боротьби, а в кінці переважають вправи, спрямовані на силову витривалість: віджимання, відштовхування від опори, багаторазові стрибки, імітація по піску у підйом, вправи з гумовими амортизаторами та ін.

Загальнорозвивальні вправи проводяться у вигляді кругових тренувань, змагань (хто більше зробить), стрибків у вигляді естафет. У круговому методі довжина тренувального кола не перевищує 1 км. Загальний час занять на колі поступово збільшується, але не перевищує 30 хвилин. Інтенсивність навантаження контролюється за частотою серцевих скорочень.

Емоційності тренувань сприяють спортивні та рухливі ігри. Значення ігор важко переоцінити, бо вони виховують найважливіші для лижників якості: волю до перемоги, винахідливість, спритність, координацію рухів тощо.

Для контролю за підготовкою спортсмена застосовуються контрольні старти або тренування. Для контролю за рівнем спеціальної витривалості застосовуються лижеролери на 5–10 км. Для контролю над рівнем загальної витривалості застосовують крос на 3–5 км. Для контролю за рівнем швидкісно-силової підготовки застосовується стрибкова імітація підйом 100 м на час [3, с. 142].

У місячних циклах на даному етапі підготовки доцільно підвищувати навантаження протягом двох-трьох тижнів та тиждень планувати на відновлення. Із липня студентам, які займаються лижним спортом, доцільно виїхати на тренувальні збори до спортивного табору.

Нами розроблено план тренувань для кожного етапу підготовчого періоду для студентів-лижників рівня II–I розряду.

#### **План тренувань у весняно-літньому етапі підготовчого періоду**

##### *I день*

Розвиток швидкості, удосконалення техніки.

##### *I тренування*

Розминка. Біг 4 км, ЗРВ 20 хв.

Основна частина. Ігри «Хто швидше?» з прискоренням до 50 м, легкий крос 4 км, силові вправи 30 хв.

##### *2 тренування.*

Лижеролери 15 км (ЧСС 150+ 10 уд./хв). ЗРВ 15 хв.

##### *II день*

Розвиток сили, удосконалення техніки.

##### *I тренування*

Розминка. Футбол 30 хв.

Основна частина. Кругове тренування 30 хв, гра в баскетбол 20 хв, кругове тренування 20 хв, легкий крос 4–5 км, плавання 200 м.

##### *2 тренування.*

Лижеролери 15 км (ЧСС 150+ 10 уд./хв). ЗРУ 15 хв.

##### *III день*

Розвиток загальної та спеціальної витривалості. Підтримка ЗФП.

##### *I тренування.*

Біг з імітацією (ЧСС 130–150 уд./хв, на підйомах до 170 уд./хв) 8–10 км. ЗРВ. Плавання 500 м.

##### *IV день*

Активний відпочинок. Ігри, плавання.

##### *V день*

Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей.

##### *I тренування.*

Розминка. Біг 4 км. ЗРВ 15 хв.

Основна частина. Гра «Вовк у рову» з прискореннями до 40–50 хв (або веслування 1 год.).

##### *2 тренування.*

Кругове тренування 20 хв. Легкий біг 4 км. Плавання 400 м.

##### *VI день*

Підтримка загальної витривалості.

##### *I тренування.*

Крос-похід надто пересіченою місцевістю 30 хв (ЧСС 150 + 10 уд./хв), ходьба + 15 хв біг (ЧСС 130 + 10 уд./хв) – 2 разу (ходьба – 6 км, біг – 6 км). ЗРВ 15 хв. Плавання 400 м.

##### *VII день*

##### Відпочинок

Зарядка проводиться регулярно, приблизний обсяг: легкий біг 2–3 км, ЗРВ і СРВ – 20–25 хв.

Як видно з плану, співвідношення засобів ЗФП до СФП на даному етапі становить 68–70% ЗФП до 30–32% СФП.

#### **2. Літньо-осінній етап підготовки.**

*Завдання літньо-осіннього етапу підготовчого періоду:* збереження обсягу циклічних вправ, підвищення аеробної продуктивності організму, поступове збільшення інтенсивності тренувань, підвищення силової витривалості, удосконалення техніки лижника, формування морально-вольових якостей.

Коло тренувальних засобів звужується, збільшується їх спеціальна спрямованість. Підвищується інтенсивність рівномірного та неперервного бігу, імітації та пересування на лижеролерах. Інтенсивність досягається, насамперед, ускладненням рельєфу місцевості та збільшенням швидкості циклічних вправ. Починається навчальний рік, і умови тренувального процесу зазнають змін порівняно з літнім. Для збереження літніх обсягів навантаження виникає потреба в індивідуальних завданнях. Завдання не повинно бути складним і займати багато часу, інакше самостійне виконання його буде нереальним. Ми рекомендуємо такі завдання:

- самостійне проведення зарядки;
- рівномірний біг;
- загальнорозвивальні та спеціальні вправи;
- імітаційні вправи.

Індивідуальні вправи виконуються вранці чи ввечері 3–5 разів на тиждень. Обсяг циклічних вправ за індивідуальними завданнями у мікроциклі – до 30 км. Вони слугують доповненням до основних тренувань і жодною мірою не замінюють їх.

В основних тренуваннях до кінця етапу увага акцентується на силовій витривалості. Збільшується кількість стрибкових вправ, імітацію лижних ходів бажано проводити на піщаних підйомах. Обсяг циклічних вправ залишається приблизно на рівні весняно-літнього етапу. Обсяг вправ із високою інтенсивністю досягає 8% від загального обсягу.

У вересні-жовтні відбувається подальше збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, особливо засобів загальної фізичної підготовки, вони становлять 45–55%. Поступово ускладнюється рельєф місцевості. Велика увага приділяється вправам із лижними палицями, при цьому потрібно ретельно контролювати техніку виконання тієї чи іншої, оскільки вправи досить інтенсивні і можуть виконуватися з помилками.

#### **План тренувань у літньо-осінньому етапі підготовчого періоду.**

### *I день*

Розвиток швидкості. Підтримка швидкісно-силових якостей. Розминка. Біг 4 км. ЗРВ 20 хв. Гра «Хто швидше?» із прискореннями до 60 м – 30 хв (2 км).

Основна частина. Кругове тренування 30 хв. Легкий біг 5 км.

### *II день*

Відпочинок

Удосконалення техніки. Розвиток спеціальної витривалості.

Лижеролери 20 км (ЧСС 130–150 уд./хв). ЗРВ 20 хв.

### *III день*

Удосконалення техніки. Розвиток спеціальної витривалості.

Лижеролери 20 км (ЧСС 130–150 уд./хв). ЗРВ 20 хв.

### *IV день*

Розвиток загальної витривалості. Біг з імітацією 1–12 км (ЧСС 130–150 уд./хв), на підйомах до 170 уд./хв (імітація – 2,5–3 км), ЗРВ 10 хв.

### *V день*

Відпочинок

### *VI день*

Розвиток швидкості. Підтримка сили.

Розминка. Біг 4 км. ЗРУ 20 хв (2 км).

Основна частина – силова гімнастика на снарядах 40 хв. Легкий біг 5 км. ЗРВ 15 хв.

У другій половині дня – парна лазня, самомасаж.

### *VII день*

Відпочинок.

Співвідношення засобів ЗФП до СФП на даному етапі підготовки становить 55–58% до 45–42%.

### **3. Осінньо-зимовий етап підготовки.**

*Основні завдання в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду:* подальше підвищення аеробної продуктивності організму та загальної витривалості, відновлення та вдосконалення технічних навичок пересування на лижах, розвиток спеціальної витривалості, морально-вольова підготовка.

*Основні засоби тренування:* пересування на лижах у слабкому та середньому темпі, біг, загальнорозвивальні вправи.

Застосовуються рівномірний і змінний методи тренувань. На перших заняттях відбувається пристосування м'язової системи та всього організму до нових ритмів тренувальної роботи. На початку періоду інтенсивність тренувань падає і поступово підвищується до його кінця. Досягнутий рівень спортивної форми підтримується засобами загальної фізичної підготовки.

Головне завдання – удосконалення техніки пересування на лижах у різних умовах і на різноманітному рельєфі. Робота над технікою проводиться на тренувальному колі, добре підготовленій лижні. Відповідно до завдань тренування підбирається рельєф навчального та тренувального кола.

У міру підвищення швидкості пересування тренування набувають спрямованості на розвиток спеціальної витривалості. Ускладнюється рельєф тренувальних кіл. Поступово збільшується швидкість у рівномірних

та змінних тренуваннях. Час проходження кіл контролюється. Напруженість тренувань поступово зростає. У підготовчій частині заняття виконуються вправи для розвитку швидкості, сили відштовхування. У мікроцикл вводиться інтервальне тренування, зумовлене тим, що студенти часто переоцінюють чи недооцінюють свої можливості. Тому в розмірних та змінних тренуваннях на довгих відрізках дистанції вони, завищуючи швидкість, не можуть утримати її до кінця відрізка або пересуваються із завищеною швидкістю. У цьому разі простіше регулювати навантаження паузами відпочинку (слабке пересування), контролювати швидкість і частоту рухів. Сила та силова витривалість основних м'язових груп підтримуються спеціальними та загальнорозвивальними вправами.

Тактична підготовка вдосконалюється у процесі змагань, контрольних тренувань та тренувальних занять.

### ***План тренувань в осінньо-зимовому етапі підготовчого періоду***

#### *I день*

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв). Рівномірне пересування по пересіченій місцевості 8–10 км (ЧСС 130–150 уд./хв).

#### *II день*

Відпочинок.

#### *III день*

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв).

Кругове тренування 30 хв. Гра у футбол 20 хв.

#### *IV день*

Удосконалення техніки.

Робота на тренувальному колі 5–6 км (ЧСС 150+10 уд./хв).

Рівномірне пересування по надто пересіченій місцевості з метою гірсько-лижної підготовки та розвитку загальної витривалості 6–8 км.

#### *V день*

Відпочинок.

#### *VI день*

Розвиток загальної витривалості.

Рівномірне пересування на лижах 15–17 км (ЧСС 130–150 уд./хв).

У другій половині дня – парна лазня, самомасаж.

#### *VII день*

Відпочинок.

Співвідношення засобів ЗФП і СФП на даному етапі підготовки становить 35%.

**Висновки.** Підготовчий період – важливий складник тренувального процесу з лижного спорту в умовах ЗВО, оскільки саме у цьому періоді виконується максимальне тренувальне навантаження та створюється база для подальшого змагального періоду. Для досягнення спортивних результатів необхідно раціонально підібрати обсяг та інтенсивність навантажень, а також вірно співвідношення видів підготовки для всіх етапів підготовчого періоду.

#### Література:

1. Бережанський О.О., Банах В.І. Лижний спорт : робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)». Кременець, 2020. 19 с.
2. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
3. Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зінків О.В. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навчально-методичний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.
4. Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон) : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.
5. Яців Я.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2013. 100 с.

#### References:

1. Berezhanskyi O.O., Banakh V.I. (2020). Lyzhnyi sport : robocha prohrama dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti 014 Serednia osvita (Fizychna kultura), Kremenets, 19 s. [in Ukrainian].
2. Vorona V.V., Ratov A.M. (2019). Lyzhnyi sport: navch. posib. dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv napriamkiv pidhotovky «Fizychne vykhovannia» i «Sport», treneriv DIuSSH ta vchyteliv fizychnoi kultury Sumy: SumDPU im. A.S.Makarenka, 202 s. [in Ukrainian].
3. Kazmiruk A.V., Kovtsun V.V., Zinkiv O.V. (2021). Teoriia i metodyka lyzhnoho sportu (lyzhni perehony) : navch.-metod. posib. Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho, 124 s. [in Ukrainian].
4. Penkovets V.I., Penkovets D.V. Lyzhnyi sport (lyzhni honky, biatlon) : navch. posib. dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Chernihiv: Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichniy universytet, 2015. 257 s. [in Ukrainian].
5. Yatsiv Ya.M. (2013). Lyzhnyi sport : navchalno-metodychnyi posibnyk. Ivano-Frankivsk : Vydavnytstvo DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka», 100 s. [in Ukrainian].