

УДК 796.925

**СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ  
ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 13–14 РОКІВ**

Мірошніченко В.І., Колосов С.І.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Безперервне зростання спортивних результатів у наш час, ускладнення лижних трас і модифікація спортивного інвентарю вимагають постійного перегляду методик

---

© Мірошніченко В.І., Колосов С.І.

підготовок лижників-гонщиків. Сучасна лижна траса, де перепад висот на дистанції 10 км або 15 км для юніорів складає від 200 м до 400 м, ставить до фізичної підготовки лижника-гонщика великі вимоги. Щоб пробігти дистанцію з таким профілем на високій швидкості, спортсмен повинен бути функціонально підготовленим.

На практиці, тренери з лижних гонок, що працюють з юнаками та юніорами, керуються методиками підготовки для лижників-гонщиків високого класу, роблячи при цьому скидку на вік в інтенсивності та обсягах навантаження і співвідношеннях засобів загальної та спеціальної фізичних підготовок. Все це і визначає актуальність теми дослідження.

Аналіз актуальних досліджень. Підготовка лижника-гонщика у наш час — це багатогранний педагогічний процес, в якому важливе місце займає фізична підготовка. Тому, ряд дослідників А.А. Грушин (1999 р.), З. Поулін (1999 р.), М.О. Багин (2004 р.), П.М. Віролайнен (2004 р.), Н.О. Раменська (2004 р.), С.В. Куль (2004 р.) ставлять залежність спортивних результатів від вірного співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичних підготовок, які використовуються у тренувальному процесі лижників-гонщиків.

Вагомий внесок у розробку теорії та методики підготовки лижників-гонщиків внесли такі науковці, як В.М. Платонов (1987 р.), Л.Г. Матвеев (1991 р.), В.К. Кузнецов (1982 р.), В.М. Манжосов (1982 р.), Ю-Х. А. Кал'юсто (1976 р.), І.В. Листопад (1983 р.), В.Л. Ростовцев (1985 р.), Є.В. Зеновський (1985 р.), Р.Г. Гілязов (1981 р.), В.Г. Девальда (1982 р.), К.С. Дунаєв (1981 р.), Я.І. Савицький (1982 р.) та інші. У своїх роботах вони показали значну роль вірного співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовок у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів для досягнення високих спортивних результатів, науково обґрунтували методи, засоби і організацію спортивного тренування. Але процес удосконалення системи управління співвідношенням засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі тренування у видах лижного спорту ще далекий від свого завершення.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося з лютого місяця 2013 року по лютий місяць 2014 року з лижниками-гонщиками 13–14 років у кількості 20 юнаків: 10 лижників-гонщиків ДЮСШ № 3 м. Харків (група № 1) та 10 лижників ДЮСШ № 1 с. Старий Салтів (група № 2).

Всі лижники-гонщики групи № 1 та групи №2 приймали участь у змаганнях на першість Харківської області з лижних гонок у 2013 та у 2014 роках, програма яких включала у себе:

1 день — лижна гонка з роздільним стартом на 10 км (класичний стиль);

2 день — лижна спринтерська гонка на 1,1 км (вільний стиль);

3 день — лижна гонка з масовим стартом на 15 км (вільний стиль).

У періодах між двома змаганнями було проаналізовано методики підготовок лижників-гонщиків групи № 1 та групи № 2. Аналізуючи дані розподілу засобів ЗФП та СФП протягом річного циклу тренування у групі № 1 та групі № 2, їх обсяги та інтенсивність, ми визначили, що спортсмени групи № 1 та групи № 2 використовували у своїй підготовці протягом річного циклу тренування однакові засоби ЗФП та СФП лижників-гонщиків, а саме:

а) засоби ЗФП — легкоатлетичні вправи; гімнастичні вправи; спортивні ігри; робота на тренажерах, плавання; вправи трудової діяльності;

б) засоби СФП — імітація на кроках або стрибках з лижними палицями та без; пересування на лижоролерах; робота з гумовим амортизатором; вправи вибраного виду спорту.

Тільки, в групі № 2, замість плавання, у тренувальний процес було включено вправи трудової діяльності, які склалися з пиляння та рубки сухих дерев, копання землі і застосовувались у тренувальному процесі один раз на тиждень (2–3 години) у безсніжному періоді. Ці засоби використовувались для обладнання у лісі лижної траси.

Використовуючи данні спортивних результатів спортсменів групи № 1 та групи № 2, які були показані на змаганнях з лижних гонок у 2013 та у 2014 роках, знаходимо на скільки покращився середній результат через рік, у кожній групі на кожній дистанції окремо.

Аналізуючи данні нашого дослідження, ми бачимо, що спортсмени групи № 1 покращили свої результати через рік у лижній гонці з роздільним стартом на 10 км (класичний стиль) у середньому на 29 сек., що складає — 0,99 %; у лижній спринтерській гонці на 1,1 км (вільний стиль) — на 4 сек., що складає — 1,2 %; у лижній гонці з масовим стартом на 15 км (вільний стиль) — на 36 сек., що складає — 0,76 %.

Спортсмени групи № 2 покращили свої результати через рік у лижній гонці з роздільним стартом на 10 км (класичний стиль) у середньому на 1 хв.29 сек., що складає — 3,6 %; у лижній спринтерській

гонці на 1,1 км (вільний стиль) — на 7сек., що складає — 1,94 %; у лижній гонці з масовим стартом на 15 км (вільний стиль) — на 2 хв. 15 сек., що складає — 4,05 %.

Висновки.

Вправи, які використовуються в тренувальному процесі лижників-гонщиків протягом річного циклу тренування, належать до:

а) засобів ЗФП — легкоатлетичні вправи, гімнастичні вправи, спортивні ігри, плавання, робота на тренажерах, вправи трудової діяльності;

б) засобів СФП — імітація на кроках або стрибках з палицями та без, біг на лижоролерах, робота з гумовими амортизаторами, вправи вибраного виду спорту.

### Список літератури

1. *Аграновский М.А., Огольцов И.Г.* Совершенствование системы подготовки лыжников-гонщиков высших разрядов. — М: ФИС, 1984. — 108с.
2. *Евстратов В.Д.* Применение специальных средств тренировки лыжников в подготовительном периоде // Теория и практика физической культуры №10, 1975. — С.23-25.
3. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 98 с.
4. *Огольцов И.Г.* Тренировка лыжника-гонщика. — М: ФИС, 1997. — 90с.
5. *Раменская Т.И.* Специальная подготовка лыжника. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001. — 154 с.