

Богуславська В. Ю., Бріскін Ю. А., Пітин М. П.  
Львівського державного університету фізичної культури

### ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ

У роботі проведений аналіз відомостей які представлені у розділі теоретичної підготовки навчальної програми з лижних гонок.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні інформаційного наповнення теоретичної підготовки та особливостей його реалізації на різних етапах багаторічного удосконалення у лижних гонках.

Результати досліджень засвідчили, що у програмно-нормативних вимогах системи підготовки спортсменів в лижних гонках, які викладені в навчальній програмі, наявні основні невідповідності між обсягом навантаження, тематикою інформаційного матеріалу, засобами для реалізації теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення.

Крім того, отримані дані вказують на нерівномірність представлення програмного матеріалу на різних етапах підготовки лижників-гонщиків та підтверджують необхідність включення нових змістовних блоків інформації, пошуку нових засобів та методів передачі інформації в умовах навчально-тренувального та змагального процесів із обов'язковим відображенням сучасного стану розвитку спорту та фізичної культури загалом.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, лижні гонки, структура підготовки, зміст підготовки.

#### **Богуславская В. Ю., Брискин Ю.А., Питын М. П. Содержание теоретической подготовки в лыжных гонках**

В работе проведен анализ сведений представленных в разделе теоретической подготовки учебной программы по лыжным гонкам.

Цель исследования заключалась в определении информационного наполнения теоретической подготовки и особенностей его реализации на разных этапах многолетнего совершенствования в лыжных гонках.

Результаты исследований показали, что в программно-нормативных требованиях системы подготовки спортсменов в лыжных гонках, изложенные в учебной программе, имеются основные несоответствия между объемом нагрузки, тематикой информационного материала, средствами для реализации теоретической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

Кроме того, полученные данные указывают на неравномерность представления программного материала на различных этапах подготовки лыжников-гонщиков и подтверждают необходимость включения новых содержательных блоков информации, поиска новых средств и методов передачи информации в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процессов с обязательным отображением современного состояния развития спорта и физической культуры в целом.

**Ключевые слова:** теоретическая подготовка, лыжные гонки, структура подготовки, содержание подготовки.

#### **Viktorii Bohuslavska, Yuriy Briskin, Maryan Pityn. The contents of the theoretical training in cross-country skiing**

The analysis of the information presented in the section of theoretical training curriculum on ski racing program.

The purpose of the study was to determine the content of theoretical training and the peculiarities of its implementation at various stages of long-term improvement in skiing.

The results showed that in the software and regulatory requirements, the system of training athletes in cross-country skiing, as set out in the curriculum, there are major discrepancies between the volume of the load, the theme of the information material means for the realization of theoretical training at the various stages of long-term improvement.

In addition, these data indicate the uneven presentation of program material at various stages of preparation of cross-country racers and confirmed the need to include new substantive pieces of information, the search for new means and methods of information transmission in terms of the training and competitive process with a mandatory display of the current state of development of sports and physical training altogether.

**Keywords:** theoretical training, skiing, training structure, training content.

**Постановка проблеми.** Лижні перегони – зимовий олімпійський вид спорту, один з найпопулярніших і найбільш масових [5, 7].

Значне місце у підготовці лижників-гонщиків належить теоретичній підготовці, роль якої, в загальному процесі підготовки спортсменів, зростає з підвищенням їх спортивної кваліфікації [1, 3, 4, 6].

Разом з тим, у знайдений нами літературі не виявлено належного науково-методичного обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки у лижних гонках, а також об'єктивних критеріїв контролю за її рівнем, що і формує проблему даної роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день на Олімпійських іграх з лижних перегонів розігрується 12 комплектів нагород. Так, як у цьому виді спорту існує кілька різновидів змагань: гонки з роздільним стартом, гонки з масовим стартом, гонки переслідування, естафети, індивідуальний спринт і командний спринт [7].

Разом з тим, спортивні змагання з лижних перегонів – це не лише демонстрація сили та вміння спортсменів, це крім того високий рівень знань та розвиток тактичного мислення спортсмена та його тренера [4].

На думку деяких авторів, теоретичні знання з біології, фізіології, біохімії, біомеханіки, медицини та ін. наук в значному ступені визначають спортивний результат [2, 6, 8, 9]. Таким чином вони повинні бути обов'язковим елементом у річному циклі підготовки лижників та безпосередньо бути пов'язаними з фізичною, технічною, тактичною, та психологічною підготовкою [1, 4, 6].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Робота виконана в межах тем: «Основи теоретичної підготовки в спорті» на 2013–2017 рр. (номер державної реєстрації 0113U000659) та «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

**Мета дослідження:** з'ясувати інформаційне наповнення теоретичної підготовки та особливості його реалізації на різних етапах багаторічного удосконалення у лижних гонках.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення навчальної програми, аналізування документальних матеріалів, метод систематизації наукової інформації, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У навчальній програмі [3] з лижних гонок зазначено, що серед основних форм навчально-тренувальної роботи повинні бути присутні групові теоретичні та практичні заняття, а також перегляд навчальних кінофільмів, кінограм, кінокіліцьок, відеозаписів, інструкторська та суддівська практика.

Зважаючи на дані ряду фахівців [3] ці форми проведення у значній мірі слугують реалізації власне теоретичної підготовки спортсменів. Це підтверджує і нашу вихідну гіпотезу про необхідність формування системи спеціальних знань спортсменів для подальшої якісної реалізації інших сторін підготовки спортсменів.

При цьому аналізування підрозділу, пов'язаного з основними видами підготовки, вказує, що у процесі теоретичної підготовки лижників-гонщиків повинні набуватися спеціальні знання зі спорту вищих досягнень, кінезіології, біології локомоції, класифікації способів пересування на лижах та подолання перешкод, виконання технічних прийомів під час пересування по пересічній місцевості [3, с. 20].

Аналіз обсягів тренувального навантаження вказує на сталий підхід фахівців до планування теоретичної підготовки на кожному з етапів підготовки. На етапі початкової підготовки незалежно від року тренувань пропонується реалізовувати передачу спеціальних знань впродовж 18 год. Це відповідно складає різну частку на різних роках навчання. Так, для першого року це 6,5% та другого – 4,9% від загального тренувального навантаження у річному циклі підготовки.

Дещо відмінна ситуація спостерігається на етапі попередньої базової підготовки (у навчально-тренувальній групі). Зокрема фахівцями запропоновано етап на дві частини: для 1-2-го років навчання та для 3-го та подальших років. При цьому для цих двох частин залишаються сталими абсолютні обсяги тренувального навантаження спрямовані на реалізацію теоретичної підготовки: перший – 23 год. та другий – 36 год. Визначення відсоткових значень вказало, що у річному циклі підготовки лижники-гонщики приділяють на формування спеціальних знань на 1-му році навчання 4,17%; 2-му – 3,57 %; 3-му – 4,35 %; 4-му – 3,91%; 5-му – 3,56 % від загального обсягу навантаження у річному макроциклі.

Відзначимо, що починаючи з етапу попередньої базової підготовки у зміст навчально-тренувального процесу спортсменів-лижників вводиться інструкторська та суддівська практика. Цей розділ незначно збільшує частку обсягів виділених на формування специфічних знань та умінь до 16 год. на 1-2-му роках навчання і на 20 год. на 3-му та подальших роках навчання, що у відсоткових значеннях складає на 1-му році навчання 2,90 %; 2-му – 2,48 %; 3-му – 2,42 %; 4-му – 2,17 %; 5-му – 1,98 % від загального обсягу навантаження у річному макроциклі.

Отже, із врахуванням інструкторської та суддівської практики на етапі попередньої базової підготовки (у навчально-тренувальній групі) на теоретичну підготовку виділяється на 1-му році навчання 7,07 %; 2-му – 6,05 %; 3-му – 6,77 %; 4-му – 6,08 %; 5-му – 5,54 % від загального обсягу навантаження у річному макроциклі.

Із переходом лижників-гонщиків на етап спеціалізованої базової підготовки відбувається збільшення абсолютної кількості годин виділених на теоретичну підготовку до 45. При цьому ця кількість є незмінною на цьому етапі і на 1-му році навчання становить 4,08 %, на 2-му – 3,76 %, на 3-му – 3,49 % від загального обсягу годин в річному макроциклі. Кількість годин, які пропонуються для інструкторської та суддівської практики дорівнює 17 год., що на 1-му, 2-му та 3-му роках навчання відповідно дорівнює 1,54 %, 1,42% та 1,32 %. Таким чином, загальний обсяг теоретичної підготовки лижників гонщиків з врахуванням інструкторської та суддівської практики на етапі спеціалізованої базової підготовки складає 5,62% на 1-му; 5,18% на 2-му; 4,81 на 3-му роках тренувальних занять.

Завершальним етапом, який виділений у навчальній програмі з лижних гонок [3] є етап підготовки до вищих досягнень (групи вищої спортивної майстерності). Аналізуючи динаміку обсягів теоретичної підготовки можна відмітити, що укладачами програми запропоноване зменшення абсолютних показників для теоретичної підготовки до 32 год. на рік та водночас збільшення до 30-32 год. часу на інструкторську та суддівську практику. Таким чином відсоткові показники склали для першого року 2,17% (4,21 % з врахуванням інструкторської та суддівської практики) та 1,93 % (3,86 %) для другого року тренувань.

Крім того, встановлена невідповідність у обсязі годин які виділяються на інструкторську та суддівську практику, що зазначені у підрозділі «Планування та облік навчально-тренувальної роботи» на с.8-10 [3] та у змісті даної програми.

Розглядаючи зміст теоретичної підготовки спортсменів-лижників варто відзначити, що використаний авторами підхід є незрозумілим та враховуючи дані спеціальної літератури педагогіки та психології спорту помилковим. На

сторінках 38-41 [3] подано загальну структуру теоретичної підготовки для усіх етапів та років тренувань лижників-гонщиків, який представлений тринадцятьма основними категоріями інформації та їх змістом:

1. Стан і розвиток лижних гонок в Україні.
2. Стислі відомості про будову та функції організму людини.
3. Вплив фізичних вправ, занять спортом на організм.
4. Спортивні бази, обладнання та інвентар.
5. Вибір місця для проведення навчально-тренувальних занять і змагань.
6. Гігієна, загартовування, режим харчування спортсменів.
7. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги, спортивний масаж.
8. Засади техніки лижних гонок.
9. Поняття про тактику в лижних гонках.
10. Засади методики навчання та тренування у лижних гонках.
11. Загальна та спеціальна фізична підготовка лижника.
12. Морально-вольова та психічна підготовка.
13. Правила, організація і проведення змагань.

Таким чином, у першому блоці розглядаються значення та місце лижних гонок у загальній системі фізичного виховання та спорту, етапи розвитку цього виду лижного спорту в Україні та країнах ближнього та дальнього зарубіжжя. Наголошено на необхідності вивчення стислих відомостей про виникнення лиж та їх використання, організації та проведення перших змагань, спартакиади і чемпіонатів України, Кубків тощо. Зазначені теми пов'язані із сучасним лижним інвентарем, взуттям, спорядженням для лижних гонок. Міститься розгляд тенденцій розвитку лижних гонок, методики підготовки спортсменів, удосконалення правил змагань у цьому виді спорту.

При вивченні другого блоку пропонується розглянути будову організму людини: кісткова система, зв'язків апарат і м'язи. Їх будова та взаємодія, серце та судини, основні відомості про кровообіг, дихання та газообмін, органи виділення, центральну нервову систему.

Третім структурним блоком пропонується інформація з удосконалення функцій м'язової та серцево-судинної систем, кровообігу та дихання під впливом фізичних вправ і занять лижними гонками. Значення регулярних тренувань з лижних гонок для покращення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності та досягнення вершин спортивної майстерності.

Четвертий та п'ятий напрями інформації є досить схожими, проте авторами розглядаються як самостійні. У одному з них визначено необхідність вивчення інформації стосовно вибору місця для розміщення лижних баз, обладнання лижних сховищ, вибору лижного інвентарю, його підготовки до занять і змагань, лижні мастила та парафіни. Інший передбачає вивчення особливостей організації та проведення занять на лижах на навчальних і навчально-тренувальних лижних трасах. Особливості організації занять на схилах з метою профілактики травматизму.

У шостій категорії інформації широко, проте без диференціації за окремими етапами, представлено визначену проблематику. Серед тем присутні: загальні гігієнічні вимоги до режиму дня, харчування, відпочинку, місць заняття, спорядження, одягу. Також розглядаються особиста гігієна, значення природних чинників, загартовування, особливості харчування (енергетичність, ємність, повноцінність).

Продовженням попереднього варто вважати сьомий блок, спрямований на розкриття значення та змісту лікарського контролю, значення функціональних проб та антропометричних вимірювань, ознайомлення з об'єктивними показниками самоконтролю, щоденником самоконтролю, поняттями стомлення, перевтомлення. Пропонується характеристика травм, причин виникання, профілактика, надання першої долікарської допомоги, спортивного масажу та самомасажу.

Ряд наступних блоків інформації (8, 9, 11, 12) стосується власне навчально-тренувального процесу, це засади технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Коротко характеризуючи висвітлену у даній частині теоретичної підготовки інформацію зазначимо, що вона стосується понятійного апарату, значення та видів цих сторін підготовки, методів та засобів їх формування, контролю.

Варто відзначити, що авторами [3] пропонується ще два блоки, які займають важливе місце у системі спеціальних знань як лижників-гонщиків, так і спортсменів у цілому. Вони стосуються засад методики навчання та тренування у лижних гонках (10) та правил, організації і проведення змагань (13). В першому з них пропонується знання щодо організації тренувальних занять, їх змістовного наповнення, загальних принципів, методів, засобів підготовки спортсменів. Пропонується розкриття особливостей тренування в умовах середньогір'я та різних клімато-географічних районах. В свою чергу, у другому включено ознайомлення зі значенням спортивних змагань, їх видами, положенням про змагання, їх підготовкою, вибором місця проведення, організацією, роботою та функціями суддівської колегії, її склад, а також правила поведінки спортсменів тощо.

Таблиця

#### Зміст теоретичної підготовки у системі багаторічного спортивного удосконалення лижників-гонщиків.

Тема	Етапи багаторічної підготовки			
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД
- Стислі відомості про виникнення лиж і лижного спорту. Лижний спорт в Україні та зарубіжних країнах.	+	+	-	+

- Матеріально-технічне забезпечення занять з лижних гонок. Лижний інвентар, спорядження, одяг і взуття. Лижні мастила та парафіни	+	+	-	+
- Обладнання місць занять з лижних гонок	-	-	-	+
- Правила поведінки й техніки безпеки у заняттях з лижних гонок	+	+	-	-
- Гігієна, загартування, режим дня, лікарський контроль та самоконтроль	+	+	-	+
- Техніка основних способів пересування на лижах	+	+	+	-
- Засади методики навчання і тренування лижників-гонщиків	-	-	+	+
- Організація занять із ЗФП і СФП з лижних гонок	-	-	-	+
- Правила, організація та проведення змагань з лижних гонок	+	+	-	-
- Аналіз змагальної діяльності спортсменів у лижних гонках	-	-	+	-
- Комплексний контроль у системі підготовки лижників-гонщиків	-	-	+	-
- Відновлювальні засоби й заходи у процесі підготовки спортсменів у лижних гонках	-	+	+	-
- Стислі відомості про будову та функції організму людини	-	-	-	+

Примітки: ПП – початкова підготовка; ПБП – попередня базова підготовка; СБП – спеціалізована базова підготовка; ПдВД – підготовка до вищих досягнень.

Поруч з відсутністю диференціації спеціальних знань спортсменів-лижників проведено нами узагальнення дозволило констатувати нерівномірність представлення окремих тем на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Крім того, виявлено невідповідність загальної структури теоретичної підготовки, яку подано для всіх етапів підготовки (с.38-41) [3] її змістовній частині, в якій представлено тематичний план теоретичної підготовки для кожного з етапів підготовки (табл.). Тобто, блоки інформації: «Вплив фізичних вправ, занять спортом на організм» (3), «Поняття про тактику в лижних гонках» (9), «Морально-вольова та психічна підготовка» (12) не розглядаються на жодному з етапів підготовки [3]. В той час, як теми (4, 10, 11, 12 див. табл.) представлені для вивчення на різних етапах підготовки у загальній структурі теоретичної підготовки не зазначені. Ми припускаємо, що таку невідповідність досі не було виправлено через ігнорування теоретичної підготовки у багаторічному спортивному вдосконаленні лижників-гонщиків.

**ВИСНОВКИ.** У програмно-нормативних вимогах системи підготовки спортсменів в лижних гонках, що викладені в навчальній програмі наявні основні невідповідності між обсягом навантаження, тематикою інформаційного матеріалу, засобами для реалізації теоретичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення.

Отримані дані вказують на нерівномірність представлення програмного матеріалу на різних етапах підготовки лижників-гонщиків та підтверджують необхідність включення нових змістовних блоків інформації, пошуку нових засобів та методів передачі інформації в умовах навчально-тренувального та змагального процесів із обов'язковим відображенням сучасного стану розвитку спорту та фізичної культури загалом.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** передбачають удосконалення теоретичної підготовки лижників-гонщиків, шляхом оновлення структури та змісту блоків інформації, розробки та впровадження нових засобів, які будуть відповідати умовам сучасного суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. Пособие для учителей / Г.П. Богданов – М., «Просвещение», 1975. – 192 с.
2. Драчук С.П. Біомеханіка людини. Тлумачний словник-довідник / С.П. Драчук, В.Ю. Богуславська, О.Г. Сокольвак. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 360с.
3. Лижні гонки : навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / С. К. Фомін, О. О. Вінник, В. П. Карленко, В. Ф. Малежик, В. В. Єфанова, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, А. М. Назаров. – К., 2006. – 112 с.
4. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: Учеб. Пособие для вузов / В.Н. Манжосов, Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. – М.: Высш.школа, 1979. – 151с.
5. Пивоварова В. І. Особливості тренування жінок у лижному спорті / В. І. Пивоварова – К., «Здоров'я», 1980. – 64 с.
6. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія / М.П. Пітин. Львів,: ЛДУФК, 2015. – 372с.
7. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sfu.org.ua/divisions/cross-country> (дана звернення: 5.10.2016)
8. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13 (2). – P. 195:198. – ISSN 2247:8051
9. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of Physical Education and Sport. – 2014. : Vol. 3. – P. 337-34. – ISSN 2247:8051