

**Яковлева Юлія Анатоліївна**

*студент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Яковлева Юлия Анатольевна**

*студент*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Yakovlieva Y.**

*student*

*Kharkov State Academy of Physical Culture*

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 12–13 РОКІВ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

## **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12–13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВІДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

## **CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES OF 12–13 YEARS ON THE BASIS OF THEIR INDIVIDUAL MOTOR SKILLS**

**Анотація.** У статті розкрито побудова тренувального процесу юних лижників-гонщиків 12–13 років на основі врахування їх індивідуальних рухових якостей.

**Ключові слова:** юні лижники-гонщики, тренувальний процес.

**Аннотация.** В статье раскрыто построение тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков 12–13 лет на основе учета их индивидуальных двигательных качеств.

**Ключевые слова:** юные лыжники-гонщики, тренировочный процесс.

**Summary.** The article discloses the construction of training process of young skiers-racers of 12–13 years by taking into account their individual motor characteristics.

**Key words:** young skiers-racers, the training process

В даний час виявлені основні передбачувані напрямки в методиці підготовки юних лижників. Під час підготовки рекомендують акцентувати увагу на розвитку швидко-силових здібностей і дистанційної (спеціальної) витривалості на базі загальної фізичної підготовки [2; 3; 5].

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток у юних лижників всіх фізичних якостей, притаманних людині, так як лижні гонки є видом спорту, що вимагає всебічної підготовки і підготовленості юних спортсменів. Координаційні здібності, гнучкість, а також швидкість, силові здібності і якість витривалості на етапах початкової підготовки розвиваються в при-

близно рівних відносинах, лише з деяким пріоритетом основних якостей лижника [4].

Актуальним є питання оптимізації побудови тренувального процесу юних лижників, а з урахуванням науково-технічного прогресу і висунутого рівня готовності, вже на етапі початкової спортивної спеціалізації доцільно в підготовці юних спортсменів використовувати принцип індивідуалізації спортивної підготовки, заснованому на наявності у дітей морфо-функціональних і психологічних особливостей.

Аналіз побудови тренувального процесу юних лижників (12–13 років) даної вікової групи здійснювався за допомогою вербального спілкування з тренерами

ДЮСШ та фахівцями в галузі теорії і методики фізичного виховання, а також використовувалося їх анкетування. Пильна увага була приділена аналізу та статистичної обробки зареєстрованої інформації, зазначеної в особистих щоденниках контролю виконаних тренувальних навантажень і самопочуття юних лижників [1].

Було опитано 110 юних лижників на предмет ведення і регулярного заповнення особистих щоденників контролю. З'ясувалося, що 14 спортсменів (12,7%) або не веде щоденники, або робить це не систематично, а від випадку до випадку, що кілька ускладнило провести облік цікавить нас інформації. Нами була здійснена статистична обробка 96 щоденників юних спортсменів, при цьому був зроблений облік наступних показників: облік загального обсягу виконаної тренувальної навантаження, облік обсягу лижної підготовки, облік обсягу лижероллерної підготовки, облік біговий і стрибкової підготовки, облік зазначених пульсових значень виконаного навантаження, облік загальнофізичної підготовки, облік кількості тренувальних днів і тренувань та іншої корисної інформації.

Все тренувальне навантаження було розподілено по 4-м основним зонам інтенсивності на основі зазначених у щоденниках контролю пульсових режимах виконання рухових дій. Однак тренувальне навантаження можна розподіляти і за механізмами енергозабезпечення. Аеробне навантаження (I, II зони інтенсивності). Аероб-анаеробна навантаження (III зона інтенсивності). Анаеробна навантаження (IV зона інтенсивності).

Згідно з підрахунками було встановлено, що обсяг річного циклічного тренувального навантаження для груп I-го року навчання у навчально-тренувальній групі (НТГ), на етапі початкової-спортивної спеціалізації коливається в межах 1680–2035 кілометрів, середнє значення склало 1865 кілометрів. Обсяг навантаження в I зоні інтенсивності склав 836 кілометрів (44,8%). Обсяг навантаження в II зоні інтенсивності склав 853 кілометрів (45,7%). Обсяг навантаження в III зоні інтенсивності 122 кілометрів (6,5%). Обсяг навантаження в IV зоні інтенсивності склав 54 кілометри (3%).

А для груп 2-го року навчання в НТГ обсяг виконаної річної циклічної тренувального навантаження, за даними реєстрації, знаходиться в межах 1890–2360 кілометрів, при середньому значенні 2150 кілометрів. Обсяг навантаження в I зоні інтенсивності склав 958 кілометрів (44,6%). Обсяг навантаження в II зоні інтенсивності склав 972 кілометри (45,2%). Обсяг навантаження в III зоні інтенсивності склав 145 кілометрів (6,7%). Обсяг навантаження в IV зоні інтенсивності склав 75 кілометрів (3,5%).

Однак, дані, отримані шляхом статистичної обробки кількісної інформації щоденників контролю, не збігаються з думкою тренерів та фахівців у галузі лижного спорту. За їх даними загальний обсяг тренувального навантаження знаходиться в межах 1950–2550 кілометрів для спортсменів 1-го року навчання в НТГ, а для спортсменів 2-го року навчання 2400–3400 кілометрів. А в процентному співвідношенні, за даними провідних фахівців і тренерів, обсяг річної циклічного навантаження для юних лижників-гонщиків становить для спортсменів 1-го року навчання в НТГ 26–30%, а для спортсменів 2-го року навчання в НТГ 35–49% від показників дорослих кваліфікованих лижників (табл. 1).

Значна розбіжність даних мінімального і максимального значень обсягів обумовлена низкою факторів, що впливають на організацію тренувального процесу юних лижників, а саме:

- 1) погодні умови регіону,
- 2) наявність і якісний стан інвентарю,
- 3) індивідуальні можливості юних спортсменів,
- 4) складу педагогічного керівництва,
- 5) ресурс вільного часу у юних лижників,
- 6) матеріальне і соціальне благополуччя дітей.

Таблиця 1

**Показники співвідношення тренувальних обсягів по режимам енергозабезпечення в річній системі підготовки юних лижників-гонщиків 1-року навчання в НТГ на думку фахівців і даними реєстрації в щоденниках контролю**

№	Режим виконаних навантажень	На думку спеціалістів	За даними реєстрації в щоденниках
1.	Загальний об'єм навантаження, км	2240±102	1565±94,1
2.	Аеробний режим км %	1955,6±84 87,3±11,2	1419±82,3 90,7±10,6
3.	Аеробно-анаеробний режим км %	208,3±12,5 9,3±1,6	102±6,4 6,5±1,1
4.	Анаеробний режим км %	76,1±7,8 3,4±1,2	44±3,7 2,8±0,9

Крім основних засобів тренування лижника в щоденниках контролю були відзначені додаткові, застосовувані, як правило, для загальнофізичної підготовки: плавання, рухливі та спортивні ігри, їзда на велосипеді, робота на силових тренажерах і з амортизаційної гумою. Ці дані були зареєстровані не у всіх щоденниках контролю.

### Література

1. Котляр С. М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1–2 курсу (за кредитно-модульною системою) / С. М. Котляр, В. В. Мулик, Т. В. Сидорова. — Харків. — 2007. — 75 с.
2. Мулик В. В. Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10–13 лет: метод. реком. / для студ. и трен. ДЮСШ / В. В. Мулик, Н. В. Блещунов, О. И. Камаев. — Х., 1990. — С. 49.
3. Мулик В. В. Критерии подготовленности тренера в лыжном спорте для работы с группами начальной подготовки / В. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні пробле-ми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ). — 2003. — № 1. — С. 3–9.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Таран Л. Н. Определение объектов тренировочных нагрузок в основных циклических средствах тренировки для юных лыжников-гонщиков / Л. Н. Таран // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. — Харьков: ХХПІ, 2008. — № 2. — с. 58–65.