

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація лижного спорту України**

ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**

Київ – 2001

Гірськолижний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

В.Л. Соболев - доцент кафедри велосипедного та зимових видів спорту НУФВСУ, канд. біол. наук;

Б.А. Брюханов - ст. тренер відділення гірськолижного спорту Київської ДЮСШ-15, ст. тренер жіночої збірної команди України з гірськолижного спорту.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією лижного спорту України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України та Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Держкоммолодьспорттуризму України

ВСТУП

Гірськолижний спорт відноситься до видів зимових захоплень, які культивуються населенням усіх континентів земної кулі. В Європі, за даними ЮНЕСКО, кількість осіб, які займаються катанням на гірських лижах, кожні сім років подвоюється.

Важливим є й оздоровче значення гірськолижного спорту, яким займається населення всіх вікових груп - від дітей 4-6 років до ветеранів 55 років і старших.

Розробка даної програми обумовлена необхідністю перегляду планів та змісту навчально-тренувального процесу з підготовки гірськолижників України.

У програмі представлені рівні підготовки дітей в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та школах вищої спортивної майстерності.

При розробці програми враховані територіальні особливості України, основні положення прийнятої в багатьох гірськолижних школах світу методики Баумброка і Вінтера, передовий досвід підготовки юних гірськолижників в окремих тренерських колективах ДЮСШ України та відомих фахівців з гірськолижного спорту далекого та ближнього зарубіжжя (Ф. та М. Котеллі, Ж. Жубера, Л.В. Тягачева, Д.Е. Ростовцева, Л.П. Ремізова, П.А. Дельвера, Л.І. Орехова і Ю.В. Адамова та ін.).

У підґрунтя теоретичних положень щодо багаторічної підготовки кваліфікованих гірськолижників покладена сучасна концепція підготовки спортсменів в олімпійському спорті (В.М. Платонов, 1997) із урахуванням максимальної реалізації індивідуальних можливостей юних спортсменів у конкретному виді спорту.

Програма складена на засадах Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (1998), розкриває багатогранність підготовки гірськолижників у багаторічному періоді навчання - від початкової підготовки до вищої спортивної майстерності.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ ГІРСЬКОЛИЖНИКІВ

1.1. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка - багаторічний багатофакторний процес, який охоплює тренування спортсменів, підготовку до змагань та участь в них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, що передбачає

створення потрібних умов для поєднання занять спортом з навчанням і відпочинком.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою гірськолижного спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічна підготовка юних гірськолижників передбачає вирішення таких завдань:

1. Засвоєння техніки й тактики видів гірськолижного спорту для реалізації їх в умовах змагань.

2. Забезпечення потрібного рівня розвитку значущих для гірськолижників рухових якостей (спритності, швидкості, силових здібностей, вестибулярної стійкості, спеціальної витривалості), можливостей функціональних систем, які несуть основне навантаження у видах гірськолижного спорту.

3. Виховання морально-вольових та морально-етичних якостей, які проявляються гірськолижниками в процесі спортивної підготовки, а також психологічних механізмів формування мети (потреби) та мотивації (спонукання) поведінки.

4. Прищеплення теоретичних знань, практичних умінь і навичок з експлуатації гірськолижного інвентарю, допоміжного устаткування, техніки безпеки під час занять гірськолижним спортом, правил змагань, надання першої долікарської допомоги потерпілому в горах.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Основним засобом спортивного тренування є фізичні вправи, які умовно поділяються на загальнопідготовчі (ЗФП), спеціально-підготовчі (СФП) та змагальні.

Важливими для лижного спорту є засоби фізичного виховання: природні чинники (сонце, повітря та вода) - дієві засоби загартування організму юного лижника; засоби особистої та громадської гігієни, які забезпечують життєдіяльність людини поза процесом спортивної підготовки (норми особистої та громадської гігієни праці, навчання, відпочинку, харчування), включаються в багатогранний тренувальний процес (оптимізація режиму фізичних навантажень та відпочинку у відповідності з гігієнічними нормами, зручність одягу, взуття, справність лижного інвентарю та спорядження) і застосовуються для відновлення після тренувальних і змагальних навантажень (масаж, водні процедури, ультрафіолетове опромінення, сухоповітряна та парна лазні тощо).

Максимальний ефект у багаторічній підготовці можна отримати тільки за умов систематичного та комплексного застосування всіх згаданих засобів спортивного тренування.

Сучасна загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті (В.М. Платонов, 1997) передбачає умовний розподіл методів спортивного тренування на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі тренування ці методи застосовують у різних поєднаннях.

До словесних методів, які застосовуються в спортивному тренуванні, відносяться: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні методи об'єднують показ тренером або кваліфікованим демонстратором вправ та їх елементів, навчальні кіно- і відеофільми, демонстрацію відеосюжетів, знятих під час занять, тощо.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи:

1. Переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки володіння лижами під час спуску зі схилу (рухові вміння та навички).
2. Спрямовані на розвиток рухових (фізичних) якостей, значущих для гірськолижника.

Крім того, у спортивній практиці широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Крім загальнопедагогічних (дидактичних) принципів навчання (свідомості, активності, доступності, наочності, міцності, систематичності, послідовності, індивідуального підходу в умовах колективної роботи), розрізняють специфічні спортивні принципи (спрямованості до найвищих досягнень, поглибленої спеціалізації, єдності загальної та спеціальної підготовки, безперервності та циклічності навчально-тренувального процесу, єдності поступовості та тенденції до максимальних фізичних навантажень, хвилеподібності та варіативності динаміки тренувальних навантажень, єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості).

Широко застосовуються також методичні принципи спортивного тренування: *випередження* розвитку рухових якостей відносно до технічної підготовки; *універсальності* - уміння змагатися у всіх видах гірськолижного спорту; *розмірності* - оптимальний та збалансований розвиток значущих для гірськолижника рухових якостей; *сполученості* - пошук засобів, які дозволяють вирішувати водночас декілька завдань (наприклад, поєднувати фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку); *надмірності* - застосування в повсякденному тренувальному процесі навантажень, які за обсягом у 8-10 разів перевищують змагальні (при врахуванні проходження в умовах змагань лише однієї або двох трас); *моделювання* - створення в повсякденному тренувальному процесі умов, адекватних умовам відповідальних (головних) змагань; *централізації* - підготовка гірськолижників на навчально-тренувальних зборах під керівництвом провідних тренерів та фахівців

комплексних наукових груп, які забезпечують підготовку спортсменів збірної команди України.

1.3. Фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки

Під навантаженням у спортивному тренуванні розуміють вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем. Інтенсивність, величина та спрямованість адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером, величиною та спрямованістю фізичних навантажень (В.М. Платонов, 1997).

Фізичні навантаження класифікують: *за характером* - на тренувальні та змагальні, специфічні для гірськолижного спорту (проходження спеціальних трас на великій швидкості спуску зі схилу) та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні; *за величиною* - на малі, середні та значні (колограничні), великі (граничні); *за спрямованістю* - для розвитку окремих рухових якостей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їхніх компонентів - алактатних або лактатних анаеробних можливостей), для удосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості або тактичної майстерності.

Величину тренувальних і змагальних навантажень прийнято характеризувати із “зовнішнього” та “внутрішнього” боків. “Зовнішній” бік навантаження може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: сумарний обсяг роботи в годинах, кількість пройдених воріт у слаломі, паралельному слаломі, слаломі-гіганті, супергіганті, кількість пройдених кілометрів у швидкісному спуску, кількість стартів (участь в офіційних змаганнях), а також інтенсивністю роботи (кількістю спроб за визначений час, швидкістю подолання траси).

Найбільш повно навантаження характеризується за індивідуальною реакцією функціональних систем організму гірськолижника на виконану роботу та тривалістю періоду відновлення працездатності (енергетичного потенціалу, активності окислювальних ферментів, швидкості та рухливості нервових процесів та ін.).

Фізичне навантаження пов’язане з певними енерговитратами, стомленням, відновленням та адаптацією організму до м’язової роботи.

Складнокоординаційна робота швидкісно-силового характеру виконується кваліфікованим гірськолижником на великій швидкості спуску по трасі (слалому, слалому-гіганта, супергіганта та швидкісного спуску) в межах 60-100 с. Вона характеризується фізіологічно субмаксимальною потужністю, при цьому за енергетичний потенціал править глікоген м’язів та печінки, а енергія звільняється за рахунок

гліколізу (“розпаду цукру”, який відбувається в безкисневому середовищі). При цьому сумарний ККД такої анаеробної роботи складає всього 10-12%.

Витрати енергетичного потенціалу при м’язовій роботі призводять з часом до його вичерпання та настання стану, який називають **стомленням**. Це особливий функціональний стан людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої та інтенсивної роботи та призводить до зниження її ефективності (В.М. Платонов, 1997).

Стомлення буває *явним* (працездатність знижується аж до відмови продовження роботи в початковому режимі її інтенсивності) та *прихованим* (характеризується дееконномізацією роботи, суттєвими змінами структури рухів, але не супроводжується зниженням працездатності внаслідок використання компенсаторних механізмів).

Причини, які обумовлюють розвиток стомлення в процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів, поділяють на фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні та спортивно-педагогічні.

У гірськолижному спорті розвиток стомлення під впливом роботи субмаксимальної потужності відбувається переважно через накопичення лактату (солі молочної кислоти - похідного пірвіноградної кислоти, що є продуктом вивільненої енергії в м’язах і рідинах організму), який відіграє важливу роль в оцінці рівня потужності анаеробних джерел енергії у навантаженнях субмаксимальної потужності. Крім надмірного накопичення лактату в м’язах і крові, на розвиток стомлення впливає різке зниження рН крові і, як наслідок, порушення клітинних процесів скорочення м’язів і відновлення запасів АТФ, пригнічення діяльності ЦНС.

Максимальна потужність лактатного анаеробного процесу у кваліфікованих гірськолижників досягається через 15-45 с від моменту старту та утримується протягом 3-4 хв. (у нетренованих осіб - до 1-1,5 хв.).

Тривалість процесу відновлення організму спортсмена обумовлюється характером та величиною попереднього навантаження, рівнем фізіологічних зрушень в організмі і, безумовно, рівнем підготовленості (тренованості) до виконання самого навантаження.

Відновлення показників активності киснево-транспортної системи (частоти серцевих скорочень, частоти дихання та ін.) відбувається значно раніше, ніж енергетичного потенціалу. Адаптація (приспосовування) організму

до функціонування в умовах інтенсивних локомоцій має виражену фазову структуру (теорія Сельє):

аварійна – активізуються різні компоненти функціональних систем організму, які забезпечують посилену локомоцію (приспосувальна реакція до більш напружених умов життєдіяльності);

стійкості (резистентності) – діяльність функціональних систем організму протікає в стабільних характеристиках основних параметрів їх забезпечення;

виснаження – витрати енергетичного і психічного потенціалів призводять до такого стану, за якого падає, інколи навіть різко, працездатність (перш за все знижується інтенсивність виконання фізичного навантаження внаслідок зменшення сили та швидкості скорочення м'язів, підвищення порога збудливості, зниження коефіцієнта корисної дії м'язового скорочення) і врешті-решт відбувається відмова від подальшого продовження роботи. При цьому порушується усталений баланс між запитом для продовження роботи заданої потужності та його задоволенням через стомлення нервових процесів, які забезпечують регуляцію рухів і діяльність внутрішніх органів, вичерпання ресурсів організму та ін.

При значному ступені стомлення після припинення роботи може спостерігатися неповне розслаблення м'язових волокон – залишкова **контрактура**.

У гірськолижному спорті тренування та змагання проводяться у середньогір'ї (на висоті до 2000 м). Організм юних спортсменів потребує адаптації до умов, незвичних для життєдіяльності: підвищення сонячної радіації, зниженого атмосферного та парціального тиску кисню, зниженої вологості, великої різниці добової температури.

В “аварійній” фазі акліматизації до середньогір'я перш за все реагують кардіореспіраторна, кровотворна та центральна нервова системи, що виявляється в значному зниженні працездатності, особливо у тих, хто вперше потрапив у висотні умови життєдіяльності.

Адаптація організму гірськолижника до гірської місцевості, яка настає на 8-10-й день перебування в горах, проявляється у відновленні (навіть підвищенні) працездатності, бажанні тренуватися. Такий стан підвищеної працездатності, який супроводжується покращенням змагальної результативності, зберігається деякий час у рівнинних умовах, що ефективно використовується спортсменами різних спеціалізацій (легкоатлетами, боксерами, борцями, плавцями, веслярами, лижниками та ін.).

Для попередження негативних наслідків принципу поступового підвищення фізичних навантажень у фазі стійкого стану (резистентності) доцільним є використання комплексу відновлювальних засобів, які забезпечують накопичення втраченого потенціалу організму юних спортсменів.

Відновлювальні засоби за спрямованістю поділяють на три основні

групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. До **педагогічних** засобів відновлення організму спортсмена відносяться: оптимальне планування навчально-тренувального процесу (заняття, мікро-, мезо- та макроциклу), яке виявляється у доцільному чергуванні навантаження та відпочинку (пасивного, активного). Для оптимального планування тренувального процесу розроблені типи мікро- та мезоциклів: утягуючі, базові, контрольні, формуючі (змагальну діяльність), підвідні, змагальні, ударні, відновлювальні. Кожний із зазначених мікро- та мезоциклів має свою структуру відповідно до виду спорту та характеру роботи, яку виконують спортсмени.

До **медико-біологічних** засобів відновлення входять: раціональне харчування (визначається специфікою виду спорту), фізіотерапевтичні, фармакологічні засоби, чинники мікроклімату (іонізація повітря), кондиціонування повітря за температурою та вологістю, застосування кисню (кисневі коктейлі, ванни).

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: масаж відновлювальний, лазні (російська – 45-60°C, вологість 75-100%; сухоповітряна сауна – 70-100°C, вологість 10-20%), водні процедури (душі, ванни – ароматичні, теплі, прісноводні, кисневі і т.д., вологі укутування), електроміостимуляція, світлопроцедури (ультрафіолетове опромінення).

До **фармакологічних** засобів відновлення організму, які застосовують за призначенням лікаря, відносяться: додаткова вітамінізація, речовини, які активізують відновлення після одноразового (великого) фізичного навантаження; речовини, які покращують відновлювальні процеси при тривалому застосуванні їх у повсякденному тренувальному процесі.

Психологічні засоби відновлення: позитивний емоційний фон тренування, оптимальні умови занять; наявність у спортсменів високоякісного лижного інвентарю (який забезпечує надійність моторики гірськолижника), підготовлене згідно з правилами змагань полотно траси, психорегуюче (аутогенне) тренування, ідеомоторне тренування, навіяний сон-відпочинок, сугестуючі фільми, спеціальні музичні програми (для колективного та індивідуального прослуховування), трансперсональна психотерапія, раціональне дозвілля (читання, екскурсії, туризм вихідного дня та ін.).

Загальні вимоги до системи відновлювальних засобів:

1. Урахування особливостей виду гірськолижного спорту та специфіки тренувального процесу.
2. Детальний облік основних параметрів тренувального навантаження та його спрямованості.
3. Індивідуальна реакція спортсмена на тренувальні навантаження.
4. Урахування загальних закономірностей впливу різних засобів відновлення.
5. Урахування комплексного впливу різних комбінацій засобів відновлення.
6. При складанні комплексів засобів відновлення важливо враховувати, що спочатку треба застосовувати засоби загального впливу, а потім - локальної дії.
7. Комплексне використання засобів відновлення у повному обсязі потрібне під час найбільших тренувальних навантажень; в інших випадках доцільно користуватися засобами локального впливу, відновлюючи окремі системи організму. Застосування повного комплексу засобів відновлення в цих умовах може спричинити до зниження тренувального ефекту.
8. Різде припинення застосування засобів, які використовувалися тривалий час, може викликати негативну реакцію функціональних систем організму та призвести до дуже небажаних наслідків (наприклад, після відміни фармакологічних засобів відновлення, які застосовувались тривалий час, власний синтез компонентів, що складають цей препарат, настає не відразу, а з помітним запізненням, створюючи тимчасовий, інколи дуже тривалий, дефіцит в організмі).

Часто надмірне захоплення фізіотерапевтичними засобами призводить до пригнічення працездатності спортсменів навіть за умов перевірної, оптимальної методики спортивного тренування.

1.4. Зміст різних сторін підготовки

Сучасна загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті визначає такі самостійні складові спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну.

Фізичну підготовку прийнято поділяти на:

загальну (ЗФП), яка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму в цілому і на цьому підґрунті - загальної працездатності стосовно локомоцій в гірськолижному спорті;

допоміжну, яка є функціональною базою для посиленої роботи над розвитком рухових якостей гірськолижника, які забезпечують виконання рухів під час спуску з гір на лижах і при заняттях допоміжними видами спорту (баскетболом, тенісом, футболом, акробатикою, стрибками на батуті, стрибками у воду, фрістайлом, стрибками на лижах з трампліна тощо);

спеціальну, яка характеризується рівнем розвитку рухових якостей та функціональних систем, які визначають підготовленість спортсмена саме в гірськолижному спорті і навіть в окремому його виді - слаломі, паралельному слаломі, слаломі-гіганті, супергіганті або швидкісному спуску.

Під **технічною** підготовленістю розуміють ступінь засвоєння лижниками системи рухів, які забезпечують змагальну результативність. У структурі технічної підготовленості виділяють базові (провідні для даного виду спорту) та додаткові (другорядні), характерні для окремих спортсменів, рухи, які формують індивідуальну техніку спуску по трасі.

Технічна підготовка передбачає: оволодіння гірськолижником багатогранним арсеналом рухових взаємодій із сніговим покривом під час спуску з гір на лижах (так званою “школою”); формування навичок застосування набутого рухового потенціалу в умовах змагань на трасах; засвоєння вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, та імітації рухів гірськолижника в безсніжний період тренування, а також під час спуску по схилу зі штучним покриттям або по горі приземлення на трампліні з штучним покриттям.

Технічна підготовка гірськолижника тісно пов'язана з набуттям рухових умінь і навичок у допоміжних видах спорту (баскетболі, тенісі, футболі тощо), які сприяють покращенню загальної моторики в цьому виді спорту.

Психологічна підготовка спрямована на: формування психологічних механізмів доцільності; формування особистості гірськолижника, його позитивної мотивації (спонукання) - мотивів, потреб, інтересів, прагнень, мети, захоплення, мотиваційних установок або диспозицій, ідеалів в різних ситуаціях навчально-тренувального процесу з гірськолижного та інших, які застосовуються в тренувальному процесі, видів спорту; виховання цілеспрямованості у вирішенні перспективних, поточних та оперативних завдань тренувального процесу; навчання юних гірськолижників засад саморегуляції психічного стану в різних ситуаціях повсякденного тренувального процесу, в умовах змагань та відновлення після великих фізичних навантажень; виховання здатності долати страх та інстинкт “самозбереження” (швидкісний бар'єр) у складних змагальних ситуаціях та повсякденному тренувальному процесі.

Тактична підготовка - це мистецтво ведення спортивної боротьби на гірськолижних трасах. Вона включає: взаємозв'язок техніки й тактики запам'ятовування рельєфу схилу та оптимальної траєкторії спуску по трасі); умінь розподіляти та реалізовувати руховий потенціал в реальних ситуаціях на гірськолижних трасах, метеоумовах, при дії чинників гірського клімату.

Теоретична підготовка - формування спеціальних знань з кінезіології, біології локомоцій гірськолижника, класифікації техніки

спуску з гір на лижах та подолання перешкод, виконання поворотів під час проходження трас.

Інтегральна підготовка передбачає розвиток аналітичних здібностей гірськолижника та їх реалізацію в умовах змагань, поєднуючи різні сторони підготовки. Інтегральна підготовленість формується в процесі тренувального процесу, а також в умовах змагань. Вона сприяє підвищенню стійкості спортсмена до змагального стресу, надійності його виступу в змаганнях.

Виховна робота - невід'ємна частка навчально-тренувального процесу, метою якої є формування особистості дитини та підлітка як громадянина України.

Виховна робота проводиться у відповідності до плану, затвердженого директором ДЮСШ, у процесі тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів (літнього спортивно-оздоровчого табору), навчання в загальноосвітній школі, а також у позанавчальний час за участю батьків дитини.

Особливе місце у виховній роботі з гірськолижниками посідають підготовка, ремонт і зберігання гірськолижного інвентарю та спорядження, підготовка полотна траси для тренування (влітку і взимку), допомога тренеру в проведенні занять, поставленні трас, участь у навчанні молодших учнів, суддівстві змагань, які проводять у ДЮСШ.

Особистий приклад тренера - запорука успіху виховної роботи. Взаємозв'язок тренера, батьківського комітету та батьків дитини обумовлює успіх виховної роботи в колективі. У зв'язку з цим важливого значення набуває проведення тренером періодичної самооцінки діяльності (К.П. Сахновський, 1995).

1.5. Структура процесу підготовки в гірськолижному спорті

Планування в спорті - це спосіб організації та регуляції розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку та можливостей сучасного науково-технічного прогресу (В.М. Платонов, 1997).

Розрізняють перспективне (2 і більше років), поточне (до 1 року) та оперативне планування одного заходу (до 1 міс.).

У підґрунті перспективного планування лежать великі цикли (макро- від 1 року і більше), поточного - середні (мезо-, до року), оперативного - мікроцикли.

Планування річної підготовки протягом перших 2 років занять, як правило, одноциклове, і вона є, по суті, суцільним підготовчим періодом.

У ДЮСШ заняття планують на кожний навчальний рік - 52 тижні; з них 6 тижнів - літні канікули, протягом яких діти

тренуються за індивідуальними планами (часто за участю батьків) та у спортивно-оздоровчих таборах (під керівництвом тренерів або індивідуально). При цьому не виключається можливість катання на літніх сніжниках (у високогірній місцевості, вище 3500 м) та на схилах зі штучним покриттям.

Навчально-тренувальний процес планується з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми.

Спортивна форма - це стан найвищої готовності спортсмена до досягнень, характерний для певного етапу спортивного удосконалення. Вона розвивається за фазами - набуття, стабілізації та тимчасового втрачання.

Етапи розвитку спортивної форми обумовлюють поділ річного циклу тренування в гірськолижному спорті на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Тривалість кожного з них обумовлена сезонністю гірськолижного спорту, а змагального - наявністю достатнього снігового покриву. Крім того, планування навчально-тренувальної роботи залежить від календаря спортивно-масових заходів, який включає змагання як в безсніжний, так і в сніговий періоди року.

Три періоди річного циклу підготовки поділяють на п'ять етапів з приблизними термінами початку та завершення залежно від місцевих можливостей ДЮСШ:

літній - загальнопідготовчий, з елементами спеціальної підготовки на лижах або роликівих ковзанах (умовно з 25 травня до 31 серпня). Ставить перед собою такі завдання: підвищення рівня ЗФП, відновлення рухових навичок імітації різних рухів гірськолижника та відтворення їх безпосередньо на лижах (на трасі зі штучним покриттям, на роликівих ковзанах, на снігу);

осінній - спеціально-підготовчий (безсніжний), починається умовно з 1 вересня і триває до 15 листопада. Ставить перед собою завдання: підвищення рівня ЗФП (особливо швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, гнучкості, вестибулярної стійкості, сили, силової витривалості та ін.), оволодіння руховими навичками імітації різноманітних рухів, які виконуються на снігу, виховання вольових якостей;

осінньо-зимовий - спеціально-підготовчий, починається умовно з 16 листопада і завершується першими офіційними змаганнями сезону (приблизно до 31 грудня). Завдання цього етапу: відновлення в повному обсязі рухових навичок, пов'язаних з виконанням спуску на лижах зі схилу та поворотами, підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості за рахунок спеціальних вправ, які виконуються на снігу при проходженні трас слалому, слалому-гіганта та супергіганта (базового обсягу - кількість пройдених воріт);

змагальний (зимовий). Починається умовно з 1 січня, фактично з перших офіційних змагань сезону, і завершується з останніми офіційними змаганнями сезону (умовно до 15 квітня). Завдання: досягнення та підтримання високого рівня спортивної форми, засвоєння сучасних технічних прийомів подолання трас, досягнення найвищих результатів;

перехідний (весняний). Починається умовно з 16 квітня, фактично із завершенням останніх офіційних змагань сезону, і триває умовно до 25 травня. Завдання: оздоровлення організму гірськолижників на фоні загальної фізичної підготовки, малої за обсягом та інтенсивністю (особливо за рахунок занять допоміжними видами спорту); проходження поглибленого медичного обстеження.

На літньому етапі підготовки мають місце утягуючий (з 25 травня до 25 червня) та базовий (з 25 червня до 1 вересня) мезоцикли.

Утягуючий мезоцикл передбачає створення передумов для подальшої тренувальної роботи, специфічної для гірськолижного спорту. Базовий має за мету підвищення функціональних можливостей організму відносно параметрів роботи гірськолижника, оволодіння уміннями та навичками, потрібними для реалізації накопиченого рухового потенціалу під час роботи на трасах.

На осінньому етапі (спеціально-підготовчому) переважає формуючий мезоцикл (з 1 до 20 вересня), який завершує контрольний мезоцикл (з 20 вересня до 15 листопада).

На осінньо-зимовому етапі (з 16 листопада до 31 грудня) за формуючим мезоциклом (з 16 листопада до 10 грудня) йде контрольний (з 11 до 31 грудня), в якому поряд з тренувальною роботою проводяться різні змагання.

У змагальному періоді (зимовому етапі підготовки) застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та формуючі. Структура змагального мезоциклу передбачає підготовку та участь в конкретних змаганнях, відновлення після них. Протягом формуючих мезоциклів удосконалюється підготовленість гірськолижника, усуваються недоліки, які виявилися у змаганнях.

У перехідному періоді застосовується відновлювальний мезоцикл, який передбачає поступове зниження обсягу та інтенсивності навантаження. З цією метою із завершенням останніх офіційних змагань проводяться контрольні змагання для оцінки технічної майстерності (програмні навчальні нормативи), кількість яких з кожним тижнем зменшується. Крім того, у мезоциклі перехідного періоду широко застосовуються “рухові переключання” на засоби допоміжних видів спорту (спортивні ігри, плавання, стрибки у воду тощо).

Мікроцикл - це серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів коливається від 3-4 до 10-14 днів.

У гірськолижному спорті при тренуванні юних спортсменів поширений 7-денний цикл, який співпадає з календарним тижнем та узгоджується з розпорядком дня загальноосвітньої школи (не виключається можливість п'ятиденних занять).

Розрізняють: утягуючі, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли.

Утягуючий мікроцикл має місце на початку кожного етапу підготовчого періоду. Характеризується невисокими обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження (особливо в червні). Йому, як правило, передує відновлювальний мікроцикл.

Ударний мікроцикл застосовується тільки у групах вищої спортивної майстерності (дуже рідко у групах спортивного удосконалення) для стимуляції розвитку та адаптації функціональних систем організму кваліфікованих спортсменів до високих тренувальних навантажень. Він характеризується великим сумарним обсягом і високою інтенсивністю роботи.

Підвідні мікроцикли дозволяють моделювати умови майбутніх змагань як за величиною фізичного навантаження (перевищуючи їх значною мірою), так і за супутніми чинниками.

Змагальні мікроцикли повністю моделюють умови та програму майбутніх змагань, а також відновлювальні заходи (фізіотерапевтичні, психологічні, фармакологічні та ін.).

Відновлювальні мікроцикли передбачають значне зниження обсягу та інтенсивності навантаження, загального психологічного напруження при виконанні вправ, поєднання фізичних навантажень та відновлювальних заходів.

Методика чергування мікроциклів у мезоциклі підготовки юних гірськолижників залежить від низки чинників і перш за все від здатності організму протистояти втомі та відновитися після виконаного фізичного навантаження в одному занятті та від кумулятивного ефекту кількох тренувальних занять.

Чергування навантажень та відпочинку може призвести до реакцій трьох типів: максимального зростання тренуваності; незначного зростання тренуваності або повній його відсутності; перевтомлення спортсмена (В.М. Платонов, 1997).

Реакція першого типу характерна для поєднання великих, середніх та малих тренувальних навантажень визначеної спрямованості, а також відпочинку та змагань.

Другий тип реакції спостерігається, коли в тренувальному процесі переважають великі фізичні навантаження. Виникає кумулятивний ефект невідновлення і, як наслідок, небезпечний стан "пере тренуваності". Тому сучасна методика тренування спортсменів передбачає застосування фізичних навантажень спеціальної спрямованості у фазі

суперкомпенсації. Якщо навантаження буде виконуватися із значним інтервалом після попереднього, руховий потенціал залишиться на тому ж рівні. Якщо ж воно припадає на фазу суперкомпенсації, відмічається приріст рухового потенціалу.

У наш час набула особливої актуальності методика неодноразового застосування в мікроциклі і навіть в одному тренувальному дні (для кваліфікованих спортсменів) великих фізичних навантажень, різних за спрямованістю - анаеробної та аеробної продуктивності (В.М. Платонов, 1997).

Прикладом анаеробного навантаження в гірськолижному спорті може бути подолання коротких відрізків траси слалому (на зразок тестової “змійки” з 10-15 воріт), паралельного слалому (тривалістю до 20 с), тобто робота максимальної фізіологічної потужності за рахунок витрат креатинфосфатного джерела енергії.

Переважно анаеробна робота має місце під час подолання траси слалому (тривалістю 60 с), слалому-гіганта, супергіганта, швидкісного спуску (тривалістю 90-100 с) за рахунок витрат креатинфосфатно-гліколітичного джерела енергії.

Креатинфосфатне (алактатне) джерело енергії залежить від генетичної схильності людини до виконання роботи максимальної потужності, збільшення його в процесі тренування дуже незначне.

Гліколітичне (переважно анаеробне) джерело енергії суттєво зростає в процесі тренування, хоча також залежить від генетичної схильності людини до роботи субмаксимальної потужності. Воно характеризує потенційні можливості гірськолижника на трасах слалому, слалому-гіганта, супергіганта та швидкісного спуску.

1.5. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки

Розвиток організму людини має два періоди прискорення - від народження до 4-5 років та від 11 до 17-18 років, тому шестирічний вік є найбільш сприятливим для початку навчання: до 11 років (початку найбільш перспективного періоду) дитина встигає засвоїти багатогранний арсенал “школи гірськолижника”.

Для шкільного віку характерним є прояв швидкісних можливостей, особливо в різних ігрових ситуаціях.

Молодший шкільний вік (7-12 років - хлопчики та 7-11 - дівчатка) найбільш спокійний в розвитку дитини. Для нього характерні помірні темпи зросту, плавний розвиток, поступова зміна структур і функцій.

Для фізичного виховання найбільш перспективним є другий період (так званий “пубертатний”) - статевого дозрівання (з 11-12 до 17-18 років). За цей час у підлітків довжина тіла збільшується на 32-34 см, а загальна його маса - на 30-32 кг. Значно зростають можливості максимального споживання кисню. Під впливом регулярних занять спортом у цьому періоді значно активніше розвивається вегетативна нервова система та вища нервова діяльність - підгрунтя життєдіяльності всього організму. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у фізичному вихованні називають “вередливим”, оскільки саме в роботі з підлітками іноді припускаються непоправні помилки для подальшого удосконалення у великому спорті.

Кардіореспіраторна система вже в змозі забезпечити великі за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає пристосувальною перебудовою на зростаючий стимул (великі фізичні навантаження); помітно зростають спортивні результати, прогресує змагальна результативність - і все це при частих коливаннях частоти серцевих скорочень, нестійкому кров'яному тискові, тимчасових серцево-судинних порушеннях, які легко відновлюються в процесі відпочинку, та ін.

Але форсування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень в підлітковому віці, яке супроводжується зростанням спортивних результатів, через деякий час негативно вплине на здоров'я спортсмена і, як наслідок, призведе до припинення стрімкого прогресу в його підготовці. Тільки постійний контроль лікаря та інших фахівців (біологів, фізіологів, гігієністів, психологів та ін.) дозволить уникнути негативних наслідків спортивної підготовки.

В юнацькому віці (в юнаків - 17-21 рік, у дівчат - 16-20 років), коли створена міцна база для розвитку організму, можна застосовувати в повному обсязі підвищені фізичні навантаження як із ЗФП, СФП, так і інтенсивну змагальну діяльність.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Багаторічна підготовка гірськолижника в ДЮСШ поділяється на чотири етапи:

I - етап початкової підготовки (вік учнів 6-7 років);

II - етап початкової спортивної спеціалізації: навчально-тренувальні групи (вік учнів 8-15 років);

III - етап поглибленої підготовки: групи спортивного удосконалення (вік учнів 15-17 років);

IV - етап вищої спортивної майстерності: групи вищої спортивної майстерності (вік учнів умовно 17 років і старші).

2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп спортивних шкіл у відділеннях з гірськолижного спорту

Таблиця 1

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість		Вимоги до спортивної підготовки
		учнів в групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	6-7	12	6	Виконання навчальних нормативів
Більше 1	7-8	10	8	
Навчально-тренувальні групи				
1-й	8-9	8	12	Виконання навчальних нормативів
2-й	10-11	8	14	II юн. розряд
3-й	12-13	6	18	I юн. розряд
Більше 3	14-15	6	20	III розряд, 50% II
Групи спортивного удосконалення				
1-й	15	5	24	II розряд, 50% I
2-й	16	4	26	I розряд, 50% КМС
Більше 2	17	4	28	КМС
Групи вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	3	32	2 КМС + 1 МС або 1 КМС+2 МС, або 3 МС

Примітка. При виконанні спортивного розряду старшої вікової групи учень може бути переведений в наступну вікову групу достроково (але не більше, ніж на 2 роки) для поліпшення своєї спортивної підготовки.

2.2. Навчальний план для учнів ДЮСШ і СДЮШОР з гірськолижного спорту, год.

Розділ підготовки	Групи									
	Початкової підготовки	Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності	
		Рік навчання								
	1-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін	
Теоретична підготовка	10	16	16	16	16	22	22	22	22	
Фізична підготовка	134	216	251	288	314	366	401	426	426	
Технічна підготовка	132	206	365	454	482	530	583	618	726	
Психологічна підготовка		16	20	24	30	50	60	60	80	
Навчальні нормативи	20	36	40	44	48	60	56	60	70	
Змагання	16	30	36	40	60	90	100	120	160	
Відновлювальні заходи	-	-	-	20	30	50	50	60	70	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	50	60	80	80	90	100	
Медичне та спеціальне педагогічне обстеження										
Загальна кількість годин на рік	312	520	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	
Кількість годин на тиждень	6	12	14	18	20	24	26	28	32	

2.3. Приблизні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки юних гірськолижників України

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.: на снігу	2	3	3	3-4
у безсніжному періоді	2	3	3	5
Кількість змагань на рік (в тому числі на снігу)	6 (4)	6-8 (6)	10 (6)	16(12)
Кількість тренувальних занять: на тиждень	3	4-6	6	6
на день	1	1	1-2	1-2
Тривалість тренування, хв.	120	180-200	240-280	320
Кількість пройдених за рік: у слаломі, воріт	8000	10000	15000	20000 (для членів збірної України - 25000)
у слаломі-гіганті (супергіганті), воріт	5000	8000	12000	15000
у швидкісному спуску (відпрацювання технічних прийомів на відрізках траси), км *		100	180	200
Відпрацювання технічних прийомів у довільному катанні, км	100	120	150	200

* Планується за умови застосування в тренувальному процесі пасажирського підйомника та довжини трас згідно з правилами змагань.

2.4. Основний програмний матеріал для груп початкової підготовки та навчально-тренувальних

Таблиця 4

Зміст програмного матеріалу	ГПП	НТГ			
	Рік навчання				
	1-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3
1	2	3	4	5	6
<u>Базова технічна підготовка</u>					
1. Безсніжна підготовка					
Імітація на місці та в русі (кроком, стрибками, бігом) вправ, які виконуються на снігу:					

Продовження табл. 4

1	2	3	4	5	6
основна стійка (передня, задня)	+	+	+	+	+
аеродинамічна стійка	+	+	+	+	+
висока стійка	+	+	+	+	+
стійка косого спуску	+	+	+	+	+
гвинто-кутове положення	+	+	+	+	+
ангуляція у повороті	+	+	+	+	+
опора (уколи) палками	+	+			
утримання групування при імітації польоту			+	+	+
вистрибування (стрибки зі схилу) з імітацією польоту в групуванні			+	+	+
приземлення в основну стійку або стійку швидкісного спуску після різних обертань, а також на нерівний майданчик	+	+	+	+	+
розвантаження внутрішньої лижі при імітації повороту (в кроці, стрибках)	+	+	+	+	
фази повороту (вхід у поворот, ведення та вихід) стосовно різних видів гірськолижного спорту	+	+	+	+	+
старт і фініш	+	+	+	+	+
одночасний безкроковий хід	+	+			
одночасний та перемінний ковзанярські ходи	+	+	+	+	
гальмування “плугом” та “упором”	+	+			
поворот “плугом” та “упором”	+	+			
поворот з “плугу” та “упору” на паралельних лижах	+	+			
поворот “бракажем”	+	+			
поворот боковим жимом	+	+	+	+	
основний та поштовховий повороти	+	+	+	+	+
випереджальний поворот			+	+	+
поворот “авальман”				+	+
крок-поворот	+	+	+	+	+
поворот “звалюванням”			+	+	+
Навчання гірськолижної техніки на трасі зі штучним покриттям	+	+	+	+	
Навчання деяких локомоцій гірськолижника на водних лижах (включаючи стрибки на лижах)			+	+	+
Основні рухи в поворотах на трасі слалому на роликкових ковзанах, лижоролерах і лижах (на штучному покритті)	+	+	+	+	
Елементи фрістайлу (балету та акробатики) в імітації та стрибках на батуті			+	+	+

2. Снігова підготовка

Стройові вправи з лижами та на лижах на місці та в русі	+	+			
Пересування перемінним двокроковим ходом по рівнинній місцевості (на гірських лижах)	+				
Пересування одночасним безкроковим ходом	+	+			
Пересування ковзанярським ходом без відштовхування палками	+	+			
Пересування одночасним ковзанярським ходом	+	+	+		
Пересування ковзанярським ходом з відштовхуванням палками по черзі	+	+	+		
Пересування по рівнинній місцевості напівковзанярським ходом з одночасним відштовхуванням палками		+	+		
Повороти на місці на лижах: переступанням, махом та стрибком (з упором та без упору на палки)	+	+			
Підйоми (ступаючим кроком, напів'ялинкою, ялинкою, східцями)	+	+	+		
Повороти на місці на схилі різної крутості (переступанням, махом та стрибком) з опорою та без опори на палки	+	+	+		
Стартові положення на схилі: основна стійка з упором на палки на горизонтальному майданчику	+	+			
положення "плугу"	+	+			
стоячи поперек схилу, поштовхом гірської лижі, махом доливної		+	+		
із стійки поперек схилу поштовхом двома без опори та з опорою на палки		+	+	+	
стоячи поперек схилу на гірській лижі, махом доливної, поштовхом гірської лижі		+	+	+	
стартовий розгін	+	+	+		
Прямі спуски: в основній стійці на схилі, рельєф і довжина якого поступово ускладнюються (з амортизацією нерівностей та зупинкою на контрсахилі)	+	+			
в основній стійці з розвантаженням однієї лижі (висуненням вперед по черзі та підніманням однієї) на схилі, рельєф і довжина якого поступово ускладнюються	+	+			
у "плузі" на плоских лижах	+	+			

в основній стійці з виконанням згинання-розгинання на схилі, рельєф і довжина якого поступово ускладнюються	+	+	+		
в основній стійці із зміщенням загального центру ваги тіла вперед (передня стійка) та назад (задня стійка) з торканням руками поверхні лиж спереду та ззаду	+	+	+		
в основній стійці з вистрибуванням вгору без маху руками з обов'язковим відривом лиж від снігу (на рівному та горбистому схилах)	+	+	+		
Гальмування: "плугом" (у прямому та косому спусках)	+				
з основної стійки "плугом" з поверненням в основну стійку та зупинкою в коридорі 25 м	+	+			
бракажем	+	+			
гвинто-кутовим рухом		+	+	+	+
падінням	+				
палками	+				
серією послідовних поворотів		+	+	+	+
Подолання різних за складністю природних та штучних перешкод (горба, серії горбів, ями, контрхилу, спаду, виступу) під час прямого та косого спусків без відриву і з відривом лиж від снігу з акцентом на вертикальну роботу та зупинкою в заданій зоні	+	+	+	+	+
Стрибки на лижах: поштовхом двома палками від природного рівного полотна траси	+	+	+	+	+
у групуванні зі штучного горбка	+	+	+	+	+
з штучного трампліна різної потужності на полотні траси			+	+	+
з трампліна різної потужності для стрибків на лижах			+	+	+
підсік з випередженням (при збільшенні швидкості спуску та складності перешкод)			+	+	+
підсік з випередженням у поєднанні з упором на палки (при збільшенні складності перешкод)		+	+	+	+
з польотом у групуванні з різних природних нерівностей рельєфу на відрізках траси швидкісного спуску (або штучних горбів на відрізках навчального схилу)			+	+	+
Косий спуск (кутове положення)	+	+			
Бокові зісковзування в основній стійці в положенні поперек схилу: з розкантовкою лиж	+	+	+		

підскіком, розгинанням з одночасним розвантаженням лиж	+	+	+		
“ножицями”	+	+			
маятниковим рухом лиж (вперед-назад)	+	+			
рухом навколо вертикальної осі з перенесенням ваги тіла з п'ят на носки			+	+	+
поворотом до схилу з косого спуску	+	+			
Траверс схилу ковзанярським кроком з набиранням висоти	+	+	+	+	+
Обертання на 360° наліво і направо на паралельних лижах на твердому покритті похилого схилу		+	+	+	+
Ускладнення обертань на 360° наліво і направо, чергуючи їх з довільними поворотами малого та великого радіусів			+	+	+
Розвантаження лиж під час спуску зі схилу: згинанням-розгинанням	+	+	+		
комбіноване		+	+	+	+
підсідом (“авальман”)				+	+
Поворот на схилі в русі: переступанням (на похилому схилі з прямого та косого спусків)	+	+	+		
ковзанярським кроком без відштовхування і з одночасним відштовхуванням палками	+	+	+	+	+
у “плюзі” (широкому та вузькому із закантовкою зовнішньої лижі)	+				
боковим жимом при широкому паралельному веденні лиж	+	+			
“бракаж” (розворотом стоп)	+	+			
без опори (уколу) на палки	+	+	+	+	+
поворот на паралельних лижах середнього та великого радіусів	+	+	+	+	+
поєднані повороти з вузького “плугу” з ефективним розвантаженням внутрішньої та завантаженням (закантовкою) зовнішньої лижі (маятниковий рух ніг та тулуба)	+				
ведення дуги повороту на зовнішній лижі з ефективним навантаженням внутрішньої (педалювання)		+	+	+	+
з широкого кроку з веденням дуги повороту на зовнішній лижі		+	+	+	+
на згині схилу			+	+	+
на горбі з попереднім його “проковтуванням”, присіданням (підтягуванням			+	+	+

стегон до живота)					
узгодження роботи рук (уколи палками) з роботою ніг, тулуба при проходженні трас слалому		+	+	+	+
на горбі з опорою (уколом) на палки		+	+	+	
на горбах у вузькому “плузі” з розвантаженням лиж присіданням, опорою (уколом) на палки		+	+	+	
поєднані повороти на горбах з розвантаженням лиж присіданням (підсіданням), виштовхуванням лиж вперед-вбік, з уколом палкою та паралельним веденням лиж за дугою та підніманням носка внутрішньої лижі			+	+	+
попередній поворот до схилу з наступним маховим поворотом на паралельних лижах (як підготовча вправа для невстигаючих лижників)		+	+	+	+
поворот з упору на паралельних лижах (як підготовча вправа для невстигаючих лижників)	+	+			
класичний (основний) поворот на паралельних лижах з невеликим підніманням та уколом палкою	+	+	+	+	+
поворот з різаним веденням лиж на канті зовнішньої лижі		+	+	+	+
поєднані повороти направо і наліво на одній лижі			+	+	+
те ж саме, але на нескладній трасі – “змійка” (5-15 воріт)			+	+	+
випереджальний			+	+	+
звалюванням				+	+
“авальман”				+	+
гвинто-кутовим рухом	+	+			
крок-поворот (переступанням по схилу)	+	+	+	+	+
те ж саме, але на нескладній трасі слалому-гіганта	+	+	+	+	+
ковзанярський хід у поворот	+	+	+	+	+
проходження відкритих воріт (3-5 воріт)	+				
проходження широкої “змійки”	+	+	+		
проходження відрізка траси слалому (3-10 воріт)	+				
проходження відрізка слалому-гіганта (5-10 воріт)	+	+			
проходження “змійок” з шириною воріт 8-10 м (8-12 воріт)		+			
проходження “змійок” з шириною воріт 6-5 м (4-10 воріт) на схилі малої та середньої крутості		+	+	+	+
проходження “змійок” на одній лижі			+	+	+
проходження різних за складністю трас слалому (10-30 воріт)			+	+	+
проходження ритмічних трас слалому (10-15-20		+	+	+	+

воріт)					
проходження ритмічних відрізків траси слалому-гіганта (10-20 воріт)		+	+	+	+
проходження повних трас слалому (40-50 воріт) на схилах різної крутості		+	+	+	+
проходження повних трас слалому-гіганта (30-50 воріт) на схилі перемінної крутості з рельєфом різної складності		+	+	+	+
проходження відрізків трас супергіганта			+	+	+
проходження відрізків трас швидкісного спуску			+	+	+
проходження повної траси (скороченої) швидкісного спуску				+	+
Спеціально-підготовчі вправи, які виконуються в довільному катанні без трас (переважно в підготовчій частині заняття)	+	+	+	+	+
Рухливі ігри на лижах	+	+	+	+	
Елементи фрістайлу (балету, могулу, лижної акробатики)	+	+	+	+	+
Проходження траси паралельного слалому на схилі середньої та великої крутості		+	+	+	+

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.Відбір

Відбір до груп початкової підготовки відбувається у віці, в якому починають систематичні заняття більшість найсильніших гірськолижників світу, тобто з 6-7 років. Проте не можна відмовляти у зарахуванні до групи початкової підготовки дітям, вік яких перевищує наведені межі. Як правило, більш ранні заняття із засвоєння техніки спуску зі схилу (з 3-4 років)

починають діти, батьки яких самі давно катаються на гірських лижах і для цього є сприятливі умови.

Основоположним принципом ефективності початкового відбору в гірськолижному спорті є орієнтація на рівень розвитку спритності (стрибучості), яка проявляється в спортивних і рухливих іграх, та швидко-силових здібностей, сумарної гнучкості, рівноваги (тестується пробою Ромберга) - тих фізичних якостей, які обумовлюють досягнення найвищих результатів, а не на ознаки, які мають тимчасовий, перехідний характер. Тут треба звернути увагу на генетичні чинники, які впливають на успіхи дитини в наступних спеціальних, переважно анаеробних локомоціях гірськолижника. Перелічені вище рухові якості, значущі для гірськолижника, на 50-85% визначаються спадковими чинниками.

У гірськолижному спорті нерідко першість ведуть спортсмени, які мають дивне “відчуття снігу”, вміння вести лижі в повороті з мінімальним гальмуванням та оптимальною траєкторією і які в той же час не є атлетами за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, багато в чому поступаються своїм ровесникам. Відбір таких дітей на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, індивідуалізація роботи з ними вже на II і III етапах позитивно вплине на змагальну результативність на IV етапі - максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Схильність дитини до виконання навантаження субмаксимальної потужності, характерної для гірськолижних дисциплін, можна визначити (крім педагогічних засобів) за рівнем метаболічної ємності серцевого м'яза, який досліджують методом електроміокардіографії. (Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все ширше використовуються показники м'язової біопсії. Відомо, що від структури м'язової тканини, яка є спадковою ознакою, значною мірою залежить схильність спортсменів до досягнення високих результатів при роботі різної фізіологічної потужності).

При відборі до груп початкової підготовки треба обов'язково визначити бік справжньої асиметрії тіла дитини. Локомоції гірськолижника на снігу під час проходження трас виконуються, як правило, симетрично в правий та лівий боки, і завдання тренера - шляхом тренування спеціальної спрямованості поступово згладити асиметрію тіла дитини, яка характерна для більшості людей.

Урахування особливостей рухової асиметрії передбачає визначення рівня її прояву за допомогою так званого коефіцієнта асиметрії (А):

$$A = \frac{X_1 - X_2}{X_1} \times 100\%$$

де: X_1 - результат виконання контрольної вправи у “зручний” бік (“провідною” ногою, рукою);

X_2 - результат виконання контрольної вправи у “незручний” бік.

Коефіцієнт асиметрії в межах 6-10% вважається допустимою величиною і не відбивається негативно на успішному засвоєнні рухових дій.

Для педагогічної оцінки боку справжньої асиметрії тіла застосовуються такі вправи:

1. З основної стійки виконати команду “Ногою підняти!” (дитина залишається стояти на “провідній” нозі);
2. Переступання через гімнастичну лаву (опорна нога є “провідною”);
3. Стрибок угору з обертанням на 360° вправо та вліво оцінюється “зручний” та “незручний” боки обертання);
4. Рівновага в ускладненій пробі Ромберга із заплющеними очима (оцінюється тривалість утримання пози в секундах на правій та лівій ногах);
5. Візуальна оцінка переважного боку асиметрії обличчя методом "Face-test", заснованим на законах фізіології.

У дітей одним з критеріїв самоконтролю за рівнем засвоєння вправ, спрямованих на згладжування негативного впливу асиметрії тіла, повинна бути відсутність суб'єктивного відчуття “незручності” при виконанні рухів (поворотів на лижах) у правій та лівій боки. Доведено, що тривале виконання спеціальних вправ у “незручний” та “зручний” боки у співвідношенні приблизно 5:1 сприяє не тільки різнобічному засвоєнню складнокоординаційних вправ, але й підвищенню якості їх виконання у “незручний” бік.

3.2. Підготовка

Основні завдання початкової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток будови тіла та функціональних систем організму учнів.
2. Базова технічна підготовка - створення міцного фундаменту (так званої “школи”) за рахунок засвоєння арсеналу локомоцій гірськолижника та з інших, суміжних видів спорту (спортивних ігор, легкої атлетики, акробатики, стрибків на батуті, стрибків у воду, стрибків на лижах з “горбка”, велосипедного спорту, катання на роликових ковзанах та ін.), засвоєння довільних безупинних спусків довжиною 300-400 м на схилі із загальним перепадом висот до 100 м.

3. Початкова теоретична підготовка - осмислення моторики гірськолижника-початківця.

4. Формування стійкої мотивації (спонукання), що виявляється у зростаючому бажанні займатися гірськолижним спортом.

5. Оволодіння початковими засадами тактики подолання трас слалому та слалому-гіганта (запам'ятовування траси).

6. Навчання правил змагань зі слалому та слалому-гіганта.

7. Опанування засад техніки безпеки при заняттях гірськолижним спортом, правил техніки безпеки при користуванні пасажирськими канатними дорогами (бугельними, якірно-бугельними, крісельними).

Тренувальні навантаження. Принципова доступність тренувальних навантажень, які повинні мати ігровий характер і не перевищувати 6 год. (3 заняття по 2 год.).

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка передбачає використання загальнопідготовчих вправ, спрямованих на різнобічний розвиток рухових якостей. Основна увага приділяється розвитку спритності - збірної якості), швидкісно-силових якостей (стрибучості, гнучкості, швидкості, сили, силової витривалості), а також вестибулярної стійкості. Найбільш ефективними засобами розвитку основних рухових якостей гірськолижника є рухливі ігри (на снігу та у безсніжний період підготовки), спортивні ігри (елементи баскетболу, тенісу, футболу та ін.).

У процесі силової підготовки основну увагу треба приділяти розвитку найбільш слабких м'язових груп, особливо нижніх кінцівок, які несуть основне навантаження в гірськолижному спорті. Високу ефективність при розвитку швидкісно-силових якостей (стрибучості) має "ударно-ритмічний" метод (стрибки в глибину).

Ефективним засобом розвитку у початківців рухової якості витривалості є кросовий біг (в обсязі програми середньої загальноосвітньої школи), швидкості - біг на короткі дистанції, рухливі ігри та елементи спортивних ігор (баскетболу, тенісу, футболу), координаційних здібностей - елементи основної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті, стрибків у воду.

Рухливі ігри на лижах є дієвим засобом для успішного засвоєння навчального матеріалу та підвищення емоційного стану учнів, особливо на етапах початкового навчання та навчально-тренувальному.

Для ефективного використання рухливих ігор на лижах потрібно в наш час побудувати "ігровий гірськолижний схил" з можливістю одночасного паралельного виконання вправ кількома учнями. Це забезпечує можливість проведення різних командних змагань і значного підвищення щільності самого заняття.

У рухливих іграх на лижах мають бути присутні елементи гірськолижної техніки, правильне виконання яких приносить перемогу команді та окремо кожному учаснику гри.

Ігри, які можна з успіхом застосовувати для навчання елементів гірськолижної техніки: “Слалом на рівнині”, “Кур’єрські потяги”, “Ворітця на схилі”, “П’ятнашки на лижах”, “Спуск шеренгами”, “Паровозики”, “Гірська естафета”, “Палки підняти”, “Плуги” та ін.

Штучно створені нерівності рельєфу на схилах різної крутості (окремі пагорби та їх серії), зближені та розтягнуті, “горбки”, спади, уступи трампліни, ями, контрскили, віражі та інші перешкоди дозволяють дітям ефективніше засвоювати засади гірськолижної техніки.

Сезонність гірськолижного спорту обумовлює виникнення проблем продовження снігового періоду підготовки за рахунок використання схилів зі штучним покриттям. Це створює можливість вивчати засади техніки гірськолижного спорту на початкових етапах навчання практично цілорічно. Штучне покриття обумовлює специфічність локомоцій гірськолижника, які відрізняються від подібних рухів, що виконуються на снігу. Тому для кваліфікованих гірськолижників тривала технічна підготовка з використанням схилу зі штучним покриттям може викликати негативне перенесення навички при виході на сніг. Навчання засад гірськолижної техніки (“школи”) може мати місце тільки на ранніх етапах підготовки (початковому, початкової спортивної спеціалізації).

Для навчання техніки швидкісного спуску (утримання аеродинамічної стійки під час прямого спуску зі схилу, випереджального відштовхування та приземлення, польотів з “горбка” та ін.) з успіхом може використовуватись гора приземлення навчально-тренувальних та навчальних трамплінів (потужністю 15-60 м) зі штучним покриттям. У прямому спуску по щітках трампліна зі штучним покриттям розвивається набагато більша швидкість руху, ніж на штучному покритті схилу для гірськолижників. Звідси ефект засвоєння елементів швидкісного спуску на трампліні зі штучним покриттям в безсніжному періоді підготовки значно вищий.

Вправи для розвитку гнучкості виконують на кожному тренувальному занятті та у самостійних заняттях вдома. Особлива увага приділяється розвитку пасивної гнучкості (вправи в парах, з обтяженнями, на спеціальних тренажерах) з використанням елементів примусового розтягування.

Технічна підготовка передбачає опанування початкового арсеналу “школи гірськолижника”, що ґрунтується на різноманітних рухових уміннях та навичках володіння лижами під час спуску зі схилу, подолання нерівностей рельєфу схилу та поворотів різного радіуса.

Тактична підготовка переважно зводиться до ознайомлення із засадами правил змагань з видів гірськолижного спорту (в обсязі знань груп початкової підготовки).

Теоретична підготовка передбачає ознайомлення з раціональним режимом дня, засадами особистої та громадської гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях (в тому числі на навчальному схилі), лижним інвентарем (лижі, кріплення, взуття) та правилами його експлуатації, технікою безпеки при користуванні пасажирськими підвісними дорогами.

Психологічна підготовка гірськолижника-початківця є невід'ємною часткою виховної роботи, яка проводиться тренером та батьками, спрямована на прищеплення любові до занять гірськолижним спортом, дисциплінованості, виховання вольових якостей, прагнення до постійного удосконалення, бажання змагатися і перемагати.

Успіх виховної роботи на етапі початкової підготовки значною мірою залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів, прищепити їм любов до повсякденних (на тренуваннях і вдома) занять фізичною культурою і зокрема гірськолижним спортом.

Діти завжди з цікавістю сприймають зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії, походи вихідного дня, культпоходи, колективні перегляди відеозаписів тренувального процесу в своїй групі та змагань, урочисте проведення зборів за підсумками зимового сезону.

Побудова тренувального процесу

Навчальним планом груп початкової підготовки передбачено 312 год. занять на рік (12 міс.), що складає 52 заняття, по 6 год. на тиждень (4 заняття по 1,5 год.).

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сферу юного гірськолижника.

Специфіка сезонності гірськолижного спорту в Україні обумовлює умовний поділ річного циклу на безсніжний та сніговий періоди підготовки і п'ять етапів: літній, осінній, осінньо-зимовий, зимовий та весняний.

Розподіл навчальних годин для засвоєння програмного матеріалу в групі початкової підготовки представлений у плані-схемі річного плану (табл. 5).

на тиждень													
К-ть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:10:80				20:30:50				60:25:15				
Загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	60	60	60	60	185	185	185	185	185
Спеціальна фізична підготовка, хв.	30	30	30	30	90	90	90	90	80	80	80	80	80
Технічна підготовка – базові вправи, хв	245	245	245	245	155	155	155	155	45	45	45	45	45
Контрольні нормативи	Реалізація заплан. результатів з ТП, ЗФП і СФП. Оцінка техн. майстерності				1 . Оцінка фізичного та функціонального стану. 2. Оцінка придатності для подальших занять гірськолижним спортом								
Відновлювальні заходи	Рациональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)				

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Утягуючий				Базовий				Базовий				

Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей, засобами ЗФП і СФП. 2. Навчання техніки імітаційних рухів													
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
К-ть тренувальних днів на тиждень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
К-ть годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	60:25:15				50:30:20				40:30:30					
Загальнофізична підготовка, хв.	185	185	185	185	155	155	155	155	122	122	122	122	122	122
Спеціальна фізична підготовка, хв.	80	80	80	80	60	60	60	60	90	90	90	90	90	90
Технічна підготовка – базові вправи, хв	45	45	45	45	60	60	60	60	90	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи	1. Оцінка фізичного та функціонального стану. 2. Оцінка придатності для подальших занять гірськолижним спортом													
Відновлювальні заходи	Раціональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни. Загартовування													
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)													

3.3.Змагальна практика

Змагання на лижах у сніговий час року займають особливе місце в річному циклі підготовки. Рейтинг перспективності гірськолижників-початківців може бути складений тільки за результатами кількох (2-4) змагань наприкінці снігового періоду підготовки.

Змагання організуються відділеннями ДЮСШ святково, з обов'язковим залученням батьків учнів. По можливості кожен учасник повинен отримати пам'ятний сувенір, а переможці - грамоти і призи. Списки з прізвищами переможців повинні бути яскраво оформлені та вивішені в приміщенні школи.

3.4.Контроль

На початку і в кінці річного циклу учні груп початкової підготовки проходять комплексне медичне обстеження за загальноприйнятою схемою диспансеризації спортсменів і виконують контрольні нормативи із загальної фізичної (табл. 6) та технічної (табл. 7) підготовленості. Результати складання нормативів із ЗФП на початку навчального року треба розглядати як "вхідний контроль", не надаючи його результатам особливого значення.

Таблиця 6. **Залікові навчальні нормативи для оцінки загальної фізичної підготовленості**

Тестові вправи	Хлопчики	Дівчатка
Швидкість		
Біг з високого старту 30 м, с	7,0	7,2
Біг з низького (високого) старту 60 м, с	11,0	11,0
Спритність		
Човниковий біг 3x10 м, с	20,0	21,0
Швидкісно-силові якості		
Присідання на двох ногах 20 с, к-сть разів	18	18
Стрибок у довжину з місця, см	130,0	120,0
Гнучкість		
Сумарна гнучкість нахилом (з положення присівши, ноги нарізно або з основної стійки шляхом вимірювання лінійним гоніометром)	9,0	14,0
Міст гімнастичний нахилом назад, шпагати (поздовжній та поперечний) - тримати, с	3	3
Силова витривалість		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12	10
Кут з упору сидячи ззаду - тримати, с	30	30

Приймання навчальних нормативів має обов'язково проходити у формі змагань і привчати дитину до умов суперництва в заняттях спортом.

Таблиця 7

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості

Тестові вправи	Оцінка
Прямий та скісний спуски в основній стійці на схилі із середнім за складністю рельєфом довжиною 100 м, крутістю 10-12°	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Зупинка розворотом лиж (бракаж) на пологому схилі	-//-
Прямий спуск на одній лижі (правій та лівій) на схилі довжиною 10 м, крутістю 10°	-//-
Проходження відрізка траси 50 м з використанням ковзанярського ходу на схилі крутістю 8-10°	-//-
Поєднані повороти на паралельних лижах на схилі крутістю 10-12°	-//-
Проходження траси слалому з 10-15 воріт на схилі крутістю 10-12° (внутрішкільні змагання)	Час спуску по трасі та здобуте місце
Проходження відрізка траси слалому-гіганта з 8-10 воріт і відстанню між ними 15-18 м на схилі крутістю 10-12° (внутрішкільні змагання)	-//-

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Відбір

Важливими показниками багаторічного відбору в навчально-тренувальних групах поряд з вимогами із ЗФП та СФП є технічна майстерність учнів, їх особистісно-психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності (за рахунок яких зусиль, якою ціною досягнутий певний ступінь підготовленості). Перспективними вважаються юні гірськолижники, які змогли добитися значного прогресу шляхом різнобічного та “оберігаючого” тренування, набули “відчуття снігу”. Формування рухової навички в гірськолижних дисциплінах відбувається за симетричним типом у зв'язку з виконанням рухів у поворотах однаково в правий та лівий боки. Звідси згладжування негативного впливу функціонально-моторної асиметрії в процесі технічної підготовки в навчально-тренувальних групах залишається важливим чинником багаторічного відбору перспективних гірськолижників.

Критерієм оцінки перспективності юних спортсменів на цьому етапі відбору є результат порівняння індивідуального становлення спортивної майстерності із загальними закономірностями формування вищої спортивної майстерності, характерними для найсильніших гірськолижників.

Деякі від природи здібні гірськолижники, маючи дивне “відчуття снігу”, які добились у групі початкової підготовки високих результатів на снігу, можуть значно відставати від своїх ровесників за рівнем розвитку рухових якостей (мати більш низькі показники метаболічної ємності серця, але виражену схильність кардіореспіраторної системи до навантажень переважно анаеробного характеру) і виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Це треба враховувати при проходженні учнями поглибленого медичного обстеження (диспансеризації), яке проводять на початку та в кінці кожного макроциклу.

4.2. Підготовка

Основні завдання II етапу - попередньої базової підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і функцій організму учнів.

2. Поглиблена з урахуванням віку спеціалізована загальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку шпритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості).

3. Покращення спеціальної рухової підготовленості гірськолижника (в імітації та на лижах на снігу).

4. Створення міцного фундаменту технічної підготовленості - оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок, характерних для видів гірськолижного спорту.

5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх показників тренувальних навантажень. Заняття вибіркової спрямованості складають 20-25% загального обсягу навантаження.

6. Поглиблення знань щодо правил змагань зі слалому та слалому-гіганта, ознайомлення з правилами змагань із супергіганта та швидкісного спуску.

7. Поширення обсягу теоретичних знань стосовно оволодіння технічними елементами, передбаченими II етапом підготовки.

8. Базова психологічна підготовка - засади психогієни та психопрофілактики (саморегуляції психічних станів).

9. Техніка безпеки під час занять гірськолижним спортом стосовно обсягу знань, одержаних учнями на другому етапі підготовки.

Принципи підготовки: застосування оптимальних для підлітків тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей рухового потенціалу; гармонійний розвиток рухових якостей з акцентуванням уваги на значущих для гірськолижного спорту.

Тренувальні навантаження. Динаміка навантажень відрізняється поступовим підвищенням з кожним черговим великим циклом підготовки їх обсягу та інтенсивності. Плани-схеми річних циклів підготовки для навчально-тренувальних груп подані у табл. 8-11.

Основний зміст сторін підготовки. Гірськолижний спорт відноситься до сезонних видів спорту. При цьому на основну, снігову, підготовку в річному циклі припадає (залежно від кліматичних умов регіону України) приблизно 4 міс. Звідси базова, безсніжна, підготовка проводиться 8 міс.

Успіх підготовки в навчально-тренувальних групах залежить від якості опанування учнями багатогранної техніки із складно-координаційною структурою, тому що рейтинг юних гірськолижників складається наприкінці кожного сезону за результатами змагань на трасах. На технічну підготовку протягом року відводиться біля 50% навчально-тренувального часу в безсніжному та сніговому періодах.

Фізична підготовка (ЗФП і СФП) складає близько 30% загального часу (годин) на щорічну підготовку, її загальна спрямованість - розвиток анаеробних можливостей з урахуванням індивідуальної схильності до виконання навантаження різної фізіологічної потужності. Спритність - основна рухова якість гірськолижника. Для її розвинення використовують: біг (особливо човниковий), спортивні та рухливі ігри; елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибки на батуті; імітаційні вправи (в тому числі на роликівих ковзанах, спеціальних тренажерах); різноманітні вправи, які виконуються на снігу на трасах слалому (паралельного слалому), слалому-гіганта; проходження у швидкісному режимі ділянок траси швидкісного спуску.

Особливе місце в спеціальній фізичній підготовці гірськолижника посідає розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості). Основним засобом розвитку швидкої сили є різні стрибкові вправи (в тому числі імітаційні), які виконуються в "ударно-ритмічному" режимі.

Для розвитку сили використовують різні загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи, які дозволяють розвивати м'язові групи, що несуть основне навантаження в локомоціях гірськолижника. Ефективними є вправи з обтяженням (гантелями, гумовими амортизаторами, на спеціальних тренажерних пристроях та ін.).

Таблиця 8

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП, ТП									Із СФП, ТП			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Утягуючий				Базовий					Базовий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів гірськолижника. 2. Розвинення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-ть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	20:30:50				20:30:50					15:20:65			
Загальнофізична підготовка, хв.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	90	90	90	90
Спеціальна фізична підготовка, хв.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	120	120	120	120
Технічна підготовка – базові вправи, хв	300	300	300	300	300	300	300	300	300	390	390	390	390

на тиждень													
К-ть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60
Спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	210	210	210	210	240	240	240	240	240
Технічна підготовка – базові вправи, хв	510	510	510	510	360	360	360	360	300	300	300	300	300
Психологічна підтримка	Оволодіння способами психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивної майстерності, ЗД. Виконання нормативів				Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП. Виявлення придатності для подальших занять.								
Відновлювальні заходи	Додаткова вітамінізація. Гідро процедури. Відновлювальний масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблене обстеження)				

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання													
Структура річного макроциклу:													

період	Перехідний				Загальнопідготовчий									
мезоцикл	Розвантажувальний				Утягуючий					Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок				Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості									
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
К-ть годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				30:40:30					25:45:30				
Загальнофізична підготовка, хв.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	
Спеціальна фізична підготовка, хв.	180	180	180	180	240	240	240	240	270	270	270	270	270	
Технічна підготовка – базові вправи, хв	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	180	
Психологічна підготовка	Засвоєння основних принципів психорегулюючого тренування													
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп на підставі результатів виконання контрольних нормативів													
Відновлювальні заходи	Сонячні ванни, водні процедури													
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)				Поточне (вибірковий контроль)					Поточне (локальний контроль)				

Таблиця 9

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП, ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий				Спеціально-підготовчий								
мезоцикл	Базовий				Контрольний					Базовий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів гірськолижника. 2. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-ть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	20:30:50				15:30:55					10:30:60			
Загальнофізична підготовка, хв.	142	142	142	142	106	106	106	106	106	71	71	71	71
Спеціальна фізична підготовка, хв.	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213
Технічна підготовка – базові вправи, хв	355	355	355	355	390	390	390	390	390	426	426	426	426

Психологічна підготовка	Ознайомлення з методами формування бойової готовності та регуляції психічного стану											
Контрольні нормативи	Оцінка технічного, фізичного та функціонального стану, рівня технічної майстерності а імітації основних рухів гірськолижника											
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний гідромасаж											
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)			

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Шліфувальний				Змагальний				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння елементами техніки згідно з програмою. 2. Розвинення спеціальних рухових якостей. 3. Участь у змаганнях												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-ть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:15:80				5:10:85				5:10:85				

Загальнофізична підготовка, хв.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Спеціальна фізична підготовка, хв.	106	106	106	106	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Технічна підготовка – базові вправи, хв	568	568	568	568	603	603	603	603	603	603	603	603	603
Психологічна підготовка	Опанування методів формування бойової готовності та регуляції психічного стану												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний масаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				

Параметри тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Контрольний				Контрольний				Розвантажувальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Виконання нормативів із ТП і ЗФП								Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													

К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-ть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	35	35	35	35	35	35	35	35	71	71	71	71	71
Спеціальна фізична підготовка, хв.	71	71	71	71	248	248	248	248	284	284	284	284	284
Технічна підготовка – базові вправи, хв	603	603	603	603	425	425	425	425	355	355	355	355	355
Психологічна підтримка	Формування бойової готовності, застосування елементів психорегулюючого тренування												
Контрольні нормативи	Визначення придатності для подальших занять гірськолижним спортом.								Комплектування навчальних груп				
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)				

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання													
Структура річного макроциклу:													

період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Утягуючий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної й функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування імітаційних рухів гірськолижника												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-ть годин на тиждень	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:30				
Загальнофізична підготовка, хв.	213	213	213	213	177	177	177	177	142	142	142	142	142
Спеціальна фізична підготовка, хв.	213	213	213	213	319	319	319	319	319	319	319	319	319
Технічна підготовка – базові вправи, хв	284	284	284	284	213	213	213	213	213	213	213	213	213
Психологічна підготовка	Опанування способами психорегуляції передстартового стану												
Контрольні нормативи	Оцінка рівня розвитку загальної фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму гірськолижника												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				

Таблиця 10

План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП, ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий				Спеціально-підготовчий								
мезоцикл	Базовий				Контрольний				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації основних рухів гірськолижника. 2. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	20:30:50				15:30:55				10:30:60				
Загальнофізична підготовка, хв.	171	171	171	171	128	128	128	128	85	85	85	85	85
Спеціальна фізична підготовка, хв.	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
Технічна підготовка – базові вправи, хв	428	428	428	428	470	470	470	470	513	513	513	513	513

Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:15:80				5:10:85					5:10:85			
Загальнофізична підготовка, хв.	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Спеціальна фізична підготовка, хв.	128	128	128	128	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Технічна підготовка – базові вправи, хв	685	685	685	685	727	727	727	727	727	727	727	727	727
Психологічна підготовка	Опанування базових методів аутогенного тренування. Психопрофілактичні заходи у системі засобів відновлення												
Контрольні нормативи	Оцінка змагальної діяльності. Складання нормативів ТП і СФП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідро процедури. Відновлювальний самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)					Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні елементами техніки, тренеру – в проведенні навчального процесу, змагань												

Параметри тренувальної роботи	Березень				Квітень					Травень			
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний					Перехідний			
мезоцикл	Змагальний				Контрольний					Відновлювальний			

Основні завдання по етапах підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів				Виконання програмних вимог з СФП				Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	43	43	43	43	43	43	43	43	85	85	85	85	85
Спеціальна фізична підготовка, хв.	85	85	85	85	257	257	257	257	342	342	342	342	342
Технічна підготовка – базові вправи, хв	727	727	727	727	513	513	513	513	428	428	428	428	428
Психологічна підтримка	Застосування елементів аутогенного тренування												
Контрольні нормативи	Нормативи з ТП, тестування з СФП. Виявлення придатності для подальших занять								Комплектування навчальних груп				
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в тестуванні, проведенні змагань у групі												

Параметри	Червень	Липень	Серпень
-----------	---------	--------	---------

тренувальної роботи	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання													
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Розвантажувальний				Утягуючий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	<p>1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості.</p> <p>2. Створення передумов для опанування рухових навичок імітації основних рухів гірськолижника</p>												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:35				
Загальнофізична підготовка, хв.	257	257	257	257	214	214	214	214	171	171	171	171	171
Спеціальна фізична підготовка, хв.	257	257	257	257	385	385	385	385	385	385	385	385	385
Технічна підготовка – базові вправи, хв	342	342	342	342	257	257	257	257	300	300	300	300	300

на тиждень													
К-ть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	15:30:55				10:30:60				5:30:65				
Загальнофізична підготовка, хв.	137	137	137	137	92	92	92	92	46	46	46	46	46
Спеціальна фізична підготовка, хв.	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
Технічна підготовка, хв.	504	504	504	504	550	550	550	550	597	597	597	597	597
Базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	147	147	147	147	147
Спеціальні вправи	254	254	254	254	300	300	300	300	350	350	350	350	350
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засобами психопрофілактики у повсякденному тренувальному процесі												
Контрольні нормативи	Оцінка фізичного, технічного, функціонального стану та технічної майстерності у виконанні імітаційних справ												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в оволодінні технікою гірськолижного спорту, тренеру – в повсякденній навчально-тренувальній роботі												

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												

Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевідні з ТП					
Структура річного макроциклу:														
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний									
мезоцикл	Шліфувальний				Змагальний					Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Оволодіння руховими навичками локомоцій на снігу				1. Досягнення високого рівня спортивної форми, опанування технічних прийомів. 2. Участь у змаганнях, досягнення запланованих результатів									
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
К-ть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:15:80				5:10:85					5:10:85				
Загальнофізична підготовка, хв.	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	
Спеціальна фізична підготовка, хв.	137	137	137	137	92	92	92	92	92	92	92	92	92	
Технічна підготовка – базові вправи, хв	734	734	734	734	780	780	780	780	780	780	780	780	780	
Базові вправи	234	234	234	234	200	200	200	200	200	100	100	100	100	
Спеціальні вправи	400	400	400	400	500	500	500	500	500	600	600	600	600	
Допоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	80	80	80	80	

Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:10:85				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	46	46	46	46	46	46	46	46	92	92	92	92	92
Спеціальна фізична підготовка, хв.	92	92	92	92	321	321	321	321	367	367	367	367	367
Технічна підготовка – базові вправи, хв	780	780	780	780	550	550	550	550	459	459	459	459	459
Базові вправи	100	100	100	100	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Спеціальні вправи	600	600	600	600	350	350	350	350	200	200	200	200	200
Допоміжні вправи	80	80	80	80	150	150	150	150	209	209	209	209	209
Психологічна підтримка	Комплексна психопрофілактика												
Контрольні нормативи	Виявлення придатності для подальших занять. Складання контрольних нормативів								Комплектування навчальних груп				
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня, навантаження та відпочинку. Додаткова вітамінізація.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішкільних змагань із ЗФП, СФП. Допомога в організації тестування.												

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання													

Структура річного макроциклу:														
період	Загальнопідготовчий													
мезоцикл	Відновлювальний				Утягуючий				Базовий					
Основні завдання по етапах підготовки	<ol style="list-style-type: none"> Підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвинення рухових якостей. Відновлення рухових навичок імітації різноманітних рухів, які виконуються на снігу. 													
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				25:45:30				25:45:35					
Загальнофізична підготовка, хв.	275	275	275	275	230	230	230	230	183	183	183	183	183	183
Спеціальна фізична підготовка, хв.	275	275	275	275	413	413	413	413	413	413	413	413	413	413
Технічна підготовка – базові вправи, хв	367	367	367	367	275	275	275	275	321	321	321	321	321	321
Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Спеціальні вправи	67	67	67	67	50	50	50	50	71	71	71	71	71	71
Допоміжні вправи	250	250	250	250	175	175	175	175	200	200	200	200	200	200
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика засобами, які застосовувалися раніше. Аутогенне тренування. Спеціальні музичні програми													

Контрольні нормативи	Оцінка рівня розвитку загальної фізичної підготовленості та функціонального стану
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури.
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з ігрових видів спорту

Особливої уваги потребує розвиток гнучкості (сумарної та рухливості в різних суглобах). Доведена висока залежність між рівнем проявлення сумарної гнучкості та кваліфікацією гірськолижника, а отже, і досягненнями в окремих дисциплінах (слаломі, слаломі-гіганті, у швидкісному спуску). На початку етапу головна увага приділяється розвиненню загальної гнучкості, наприкінці - рухливості колінних, тазостегнових та гомілковостопних суглобів, хребта. Для цього треба застосовувати вправи з вимушеним розтягуванням в окремих суглобах.

Розвиток витривалості на цьому етапі підготовки повинен бути спрямований на створення функціональної бази для виконання гірськолижником роботи субмаксимальної інтенсивності стосовно часових параметрів слалому (паралельного слалому), слалому-гіганта та супергіганта. Особливу увагу треба звернути на індивідуальне планування обсягів та інтенсивності навантаження, виходячи з індивідуальної схильності кожного учня до виконання анаеробної та аеробної роботи. Якщо в цьому віці підготовку юних гірськолижників вести без врахування індивідуальної схильності до виконання навантаження різної спрямованості, можна створити умови для появи перевтомлення у “спринтерів”, а “стаєрів” перетворити в “амбідекстрів” (середньоборців), що негативно вплине на результативність проходження трас у видах гірськолижного спорту.

У безсніжному періоді широко використовуються бігові вправи (“Лісовий слалом”, “Слалом по маркованій трасі”, “Лісова змія”, “Квач у лісі” тощо), у сніговому - робота на коротких трасах в інтервальному режимі (за умов достатньої пропускнує спроможності підйомника) при пульсовому режимі 145-175 уд./хв. і часі для відновлення не більше 3-4 хв. Треба пам'ятати, що перевантаження призводять до дискоординації діяльності систем і органів, які забезпечують споживання та утилізацію кисню, і, як наслідок, значно зростає кількість помилок при проходженні траси.

Розвитку швидкості сприяють вправи, які потребують раптового (нетрадиційного) вирішення рухових завдань (спортивні ігри: баскетбол, теніс, футбол), і відомі вправи, які виконуються в ускладнених умовах (біг на короткі дистанції - 30, 60 і 100 м - з різними перешкодами, старт з незвичних вихідних положень і т.д.). При цьому вправи повинні виконуватись у формі змагань.

Технічна підготовка в безсніжному та сніговому періодах підготовки передбачає опанування учнями великої кількості різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ, широкого арсеналу технічних прийомів з подолання нерівностей рельєфу під час спуску зі схилу та виконання різних за призначенням поворотів на трасі слалому (паралельного слалому),

слалому-гіганта. Основний програмний матеріал для практичних занять з базової технічної підготовки, які проводяться в безсніжний та сніговий періоди, за роками навчання представлений у табл. 4.

Основне завдання технічної підготовки - навчання впевненого володіння різнобічним арсеналом техніки подолання перешкод та поворотів на високих швидкостях спуску по трасі в умовах змагань.

Тактична підготовка тісно пов'язана з технічною, передбачає вивчення чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності: стану полотна траси; рельєфу схилу, траєкторії спуску та швидкості спуску на окремих ділянках траси; визначення ступеня ризику залежно від рівня підготовленості спортсмена, складності траси, уміння запам'ятовувати трасу по всій довжині, виділяючи прості та важкі ділянки.

Психологічна підготовка - виховання вольових якостей (бажання змагатися з більш сильним суперником), уміння переборювати інстинкт "самозбереження", який ситуаційно виникає під час спуску на великій швидкості по трасі, та долати "швидкісний бар'єр".

Теоретична підготовка в основному зводиться до ознайомлення з: історією гірськолижного спорту, засадами планування та обліку тренувальних навантажень (співвідношення роботи та відпочинку, ведення індивідуального щоденника тренувань), будовою та функціями організму, впливом систематичних занять спортом на організм дітей та підлітків; особистою та громадською гігієною, відновлювальними засобами, які застосовуються в повсякденному тренувальному процесі; загартуванням організму юних спортсменів; правилами змагань з видів гірськолижного спорту.

Виховна робота. Результативність навчально-тренувального процесу на II етапі підготовки юних гірськолижників багато в чому залежить від особистості тренера, організації процесу навчання, позитивного "мікроклімату" в колективі (ставлення до традицій у відділеннях і в ДЮСШ в цілому, системи морального заохочення, наставництва більш дорослих та кваліфікованих спортсменів).

Як конкретні виховні заходи проводяться екскурсії та культпоходи, тематичні диспути, бесіди, зустрічі з цікавими людьми, аналіз індивідуальної та колективної змагальної діяльності учнів, перегляд та аналіз відеозаписів тренувань та різних змагань (в тому числі найбільш цікавих змагань сезону).

Побудова тренувального процесу. Річна підготовка поділяється на два основних періоди - безсніжний та сніговий. Виходячи з особливостей кожного з них, макроцикл умовно поділяється на п'ять етапів: літній (з 25 травня по 31 серпня), осінній (з 1 вересня по 15 листопада), осінньо-зимовий (з 16 листопада по 31 грудня), зимовий (з 1 січня до закінчення

останніх офіційних змагань, умовно до 15 квітня), весняно-літній (з 16 квітня до 25 травня).

Підготовчий період триває з 25 травня до перших офіційних змагань сезону (для основної групи учнів); основний - від перших до останніх офіційних змагань; перехідний - від останніх офіційних змагань до 25 травня.

Засоби відновлення. На II етапі підготовки застосовуються переважно педагогічні засоби відновлення - раціональне чергування навантаження та відпочинку.

З фізіотерапевтичних засобів відновлення застосовуються: водні процедури (теплий душ, вологі укутування), самомасаж, ультрафіолетове опромінення (особливо в зимовий період), додаткова вітамінізація.

До психологічних засобів, які сприяють покращенню емоційного фону навчального процесу, відносяться: проведення занять у супроводі спеціальних музичних програм, яскраве оформлення місць занять, використання ігрового методу при виконанні технічних завдань.

4.3. Змагальна практика

У змагальному періоді підготовки на кожному році навчання усі учні беруть участь в змаганнях на першість відділень ДЮСШ, а також згідно з календарем спортивно-масових заходів збірна команда ДЮСШ виборює першість серед дитячих колективів України. Крім того, учні відділень ДЮСШ можуть брати участь у відкритих міських змаганнях, які проводяться міськими, обласними комітетами з фізичної культури і спорту.

Система змагань на II етапі навчання передбачає виконання учнями в безсніжному періоді підготовки комплексу вправ із ЗФП та СФП (табл. 12), а також залікових навчальних нормативів зі спеціальної технічної підготовленості (табл. 13-17).

4.4. Контроль

Початку підготовчого періоду в кожному макроциклі передують поглиблене (етапне) медичне обстеження стану здоров'я спортсмена (бажано на базі лікарсько-фізкультурного диспансеру або Центру здоров'я).

Спеціально-підготовчий етап, який умовно починається з 1 вересня, повинен супроводжуватися другим етапним медичним обстеженням учнів відділення ДЮСШ. Третє етапне обстеження доцільно провести перед початком змагального етапу підготовки (умовно листопад-грудень).

Таблиця 13

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості для навчально-тренувальних груп 1-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Прямий спуск в основній стійці на схилі 100-150 м крутістю 12-14° із зупинкою в коридорі 15-20 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Гальмування розворотом лиж до повної зупинки в коридорі довжиною 10 м, шириною 5 м після прямого спуску довжиною 30 м. Крутість схилу 12-14° (вправа виконується двічі: розворотом лиж направо та наліво)	Суб'єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5-бальною шкалою
Розворот на 180° направо та наліво з косого спуску	Суб'єктивна оцінка за 5-бальною шкалою
Спуск на одній лижі (правій та лівій) по схилу 100 м крутістю 10-12°	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Проходження відрізка 50 м похилого схилу ковзанярським ходом	Те ж саме
Подолання нерівностей рельєфу (горба, серії дрібних зближених і розтягнутих горбів, викоту, спаду, западини) на гірськолижному стадіоні	-//-
Політ у групуванні з горбка на схилі 10-12° з розгоном до 20 м (хлопчики 3-5 м, дівчатка 2-3 м)	-//-
Сполучені повороти на паралельних лижах на схилі 200-250 м крутістю 10-12°	-//-
Спуск по схилу 250-300 м крутістю 10-15° з 3-4 змінами напрямку руху	-//-
Участь, у змаганнях із слалому (12-20 воріт) і слалому-гіганта (8-12 воріт)	Час спуску по трасі та здобуте місце

Таблиця 14

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Прямий спуск в основній, високій, середній та низькій стійках із зупинкою в коридорі 25x5 м	Суб'єктивна оцінка стійкості за 5-бальною шкалою
Проходження відрізка похилого схилу довжиною 50 м ковзанярським ходом	Те ж саме

Спуск на одній лижі (правій та лівій) з виконанням кількох поворотів направо та наліво. Схил крутістю 10-12°, довжиною: для хлопчиків -100 м, для дівчаток –50 м	Суб'єктивна оцінка стійкості за 5 -бальною шкалою
Проходження горбів, западин, викотів, спаду, згинів схилу на гірськолижному стадіоні	Те ж саме
Політ у групуванні з горбка (хлопчики 4-6 м, дівчатка 3-5 м)	-//-
Повороти на паралельних лижах на схилі 350-500 м крутістю 10-15°	-//-
Повороти з широкого та ковзанярського кроку на пологому схилі	-//-
Проходження “змійки” з 10 воріт на схилі крутістю 12-15° (відстань між стійками 6-7 м)	-//-
Розворот на 360° (“вальс”) у правій та лівій боки з косого спуску	Оцінюється точність і вчасність закантовки та перенесення центру ваги за 5 -бальною шкалою
Безперервний спуск на схилі 300-500 м крутістю 8-15° з виконанням поєднаних поворотів великого радіуса. Середня швидкість спуску 30-35 км/год.	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Участь у змаганнях із слалому (довжина трас 250-300 м) і слалому-гіганта (350-500 м)	Виконання ІІ юн. розряду

Таблиця 15

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовки для навчально-тренувальних груп 3-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Прямий спуск в основній, високій, середній та низькій стійках із зупинкою в коридорі 30x15 м при швидкості не менше 40 км/год.	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Спуск на одній лижі (правій та лівій) по похилому схилу з нескладним рельєфом (хлопчики – 150 м, дівчатка - 100 м)	Те ж саме
Проходження “змійки” з 5 воріт на одній лижі (правій та лівій) при ширині воріт 6-7 м	-//-
Проходження відрізка 50 м ковзанярським ходом на схилі крутістю 10-12°	-//-

Проходження горбів, западин, викотів, спаду, згинів схилу на швидкості не менше 40 км/год.	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Стрибок з горба (трампліна) у групуванні (хлопчики 5-8 м, дівчатка 3-5 м)	Те ж саме
Сполучені повороти на лижах на схилі крутістю 15-18°	-//-
Повороти з широкого та ковзанярського кроків на похилому схилі	-//-
Виконання з прямого спуску трьох поворотів на 360° (“вальс”) між 4-м і 5-м воротами на трасі слалому довжиною 100 м з 8 горизонтальних воріт. Відстань між 4-ми і 5-ми воротами 15 м. Схил крутістю 12-15°	Оцінка точності закантовки, збереження поступального руху по трасі. Час подолання траси за сумою двох спроб
Виконання з прямого спуску по 5 розворотів на 360° (“вальс”) направо й наліво на схилі 100 м крутістю 12-15°	Час подолання відрізка схилу за сумою двох спроб, а також порівняння з часом попередньої вправи
Безперервний спуск 500-800 м з виконанням поворотів великого радіуса на схилі крутістю 8-15° при середній швидкості спуску не менше 60 км/год, (хлопчики) та 50 км/год, (дівчатка)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту (слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта)	Виконання I юн. розряду

Таблиця 16

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості для навчально-тренувальних груп 4-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Прямий та косий спуски у високій, середній та низькій (аеродинамічній) стійках на схилі крутістю 10-12° (хлопчики на швидкості не менше 60 км/год., дівчатка не менше 50 км/год.)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Проходження “змійки” з 8 воріт на одній лижі (правій та лівій)	Те ж саме
Проходження відрізка 80 м схилу крутістю 10-12° ковзанярським ходом	-//-

Старт і стартовий розгін (із стартового майданчика, естокади) на ділянці схилу довжиною 10-15 м	Оцінюється техніка виконання, різниця між пасивним та активним стартом (Ж.К.Кіллі)
Виконання з прямого спуску трьох поворотів на 360° направо й наліво на схилі крутістю 12-15°	Оцінюються точність закантовки, поступальний рух по лінії схилу
Проходження спеціальної траси з 10 воріт: відстань між 1-ми - 5-ми воротами 15 м, між 6-ми - 7-ми воротами - 10 м, між 8-ми-10-ми воротами - 6 м	Час проходження траси (сума двох спроб) та суб'єктивна оцінка за 5-бальною шкалою
Проходження горба, западини, викоту, спаду на швидкості не менше 60 км/год. (хлопчики) та 50 км/год. (дівчатка)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Політ у групуванні з горба, штучного трампліна (хлопчики 8-10 м, дівчатка 5-8 м) при розгоні 30 м на схилі крутістю 10-15°	Оцінюється положення в польоті, стійкість при приземленні
Стрибки на лижах з штучного трампліна у кроці, "ноги нарізно", з розворотом лиж на 90° і т.д., елементи могулу	-//-
Поєднані повороти малого радіуса на паралельних лижах на схилі крутістю 12-15°	Суб'єктивна оцінка техніки виконання за 5-бальною шкалою
Повороти з ковзанярського кроку на відрізку траси слалому-гіганта (8-10 воріт) на схилі крутістю 12-15°	Оцінюється вхід у поворот, ведення дуги повороту за 5-бальною шкалою
Повороти середнього радіуса на схилі крутістю 12-18°	-//-
Повороти великого радіуса на схилі крутістю 12-18°	-//-
Безперервний спуск 1000-1200 м з виконанням поворотів великого радіуса на схилі крутістю 10-18°	Суб'єктивна оцінка техніки на контрольній ділянці за 5-бальною шкалою
Участь у відповідальних змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання III розряду

Таблиця 17

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовки для навчально-тренувальних груп 5-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Прямий та косий спуски в аеродинамічній стійці на схилі крутістю 10-15°	Суб'єктивна оцінка техніки подолання рельєфу за 5-бальною шкалою
Проходження 100 м схилу крутістю 10-15° ковзанярським ходом	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Проходження траси слалому з 10-12 воріт на одній лижі (правій та лівій)	-//-
Старт і стартовий розгін на ділянці схилу довжиною 10-15 м	Оцінюється різниця часу при пасивному та активному старті
Проходження горба, уступу, викоту на швидкості не менше 60 км/год. (хлопчики) та 50 км/год. (дівчатка)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Політ у групуванні: 10 м (хлопчики) і 8 м (дівчатка)	-//-
Сполучені повороти малого радіуса на паралельних лижах на схилі крутістю 20-30°	-//-
Повороти ковзанярського кроку на схилі крутістю 18-20°	-//-
Повороти середнього радіуса з широкого кроку на схилі середньої крутості (20°)	-//-
Повороти великого радіуса на схилі крутістю 18-20°	-//-
Безперервний спуск 1200-1500 м (або повторний спуск на більш короткому відрізку) з виконанням серії поворотів великого радіуса на схилі змінної крутості з середнім за складністю рельєфом при середній швидкості спуску: 65 км/год. (хлопчики) та 55 км/год. (дівчатка)	-//-
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання II розряду

У процесі контролю за виконанням учнями основного програмного матеріалу основне місце посідає оцінка рівня загальної та спеціальної фізичної, а також технічної підготовки.

4.5. Приблизна структура тренувального заняття на снігу

Підготовча частина

1. Довільні спуски зі схилу змінної крутості з виконанням серії поєднаних поворотів великого, середнього та малого радіусів.
2. Відпрацювання технічних прийомів без трас (“школи”) на місцевості, рельєф якої поступово ускладнюється, із збільшенням від спуску до спуску інтенсивності виконання вправ.

Основна частина

1. Вивчення технічних прийомів спуску зі схилу на місцевості, рельєф якої поступово ускладнюється.
2. Вивчення техніки поворотів під час спуску з гір на лижах без трас на схилі з різним за складністю рельєфом.
3. Вивчення техніки подолання трас слалому, слалому-гіганта.
4. Вивчення техніки подолання відрізків трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта.
5. Вивчення окремих технічних прийомів проходження слалому-супергіганта на відрізках траси.
6. Вивчення техніки подолання нерівностей рельєфу схилу та проходження віражів на відрізку траси швидкісного спуску.
7. Вивчення техніки подолання повних трас слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, слалому-супергіганта та швидкісного спуску.
8. Проведення змагань (контрольних занять) на 2, 4, 6, 10 трасах слалому, на 2, 4 трасах (6-10-20 відрізках трас) слалому-гіганта, на 1, 2 трасах (4-20 відрізках трас) слалому-супергіганта, 1, 2, 4, 6 спусків на відрізках траси швидкісного спуску.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Вивчення елементів гірськолижної акробатики, могулу, балету, стрибків на лижах з трампліна.

Заключна частина

1. Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіуса.
2. Рухливі ігри та розваги на лижах з використанням схилу різної крутості та елементів гірськолижної техніки.
3. Теоретична підготовка, підбиття підсумків тренувального заняття, аналіз технічної майстерності учнів з використанням відеозаписів, індивідуальні бесіди з учнями та батьками.
4. Регламентні роботи з догляду за гірськолижним інвентарем та спорядженням. Правила регулювання гірськолижних кріплень, інші питання матеріально-технічного забезпечення занять з гірськолижного спорту.

5. Підготовка полотна траси для наступного заняття (у зимовий та літній час підготовки), опанування правил експлуатації пасажирських канатних доріг (бугельних, якірних, крісельних), ознайомлення з будовою сніготрамбувальних машин, сніговими гарматами, укладання штучного покриття на навчально-тренувальному схилі та догляд за ним, участь у регламентних роботах з улаштування лижної бази, лижосховища, у будівництві лижного стадіону (в літній та зимовий час).

Примітка. Розмаїття фрагментів заключної частини заняття, які використовуються у відповідності з місцевими умовами ДЮСШ, досвідом роботи тренера та іншими чинниками, дозволяє в подальшому пропускати її в планах-схемах тижневих мікроциклів.

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

5.1. Відбір

Умови зарахування до груп спортивного удосконалення: відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять гірськолижним спортом (за даними диспансеризації наприкінці попереднього зимового сезону); мотивація учня (з урахуванням думки батьків) продовжувати цілеспрямовану спортивну підготовку (оцінюється за рейтингом змагальної результативності в попередньому сезоні з урахуванням педагогічних спостережень тренера та думки самого учня); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів на II етапі підготовки; виконання II спортивного розряду.

5.2. Підготовка

Основні завдання III етапу поглибленої підготовки:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спритності, швидкості, стрибучості, спеціальної витривалості, гнучкості, рівноваги.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне опанування зростаючих тренувальних навантажень, які перевищують змагальні навантаження в кілька разів.
3. Опанування елементів техніки слалому, слалому-гіганта, супергіганта та швидкісного спуску (в обсязі III етапу навчання).
4. Удосконалення технічної майстерності у виконанні тестових вправ на снігу та імітаційних в безсніжному періоді підготовки.
5. Подальше удосконалення тактичної підготовки (в обсязі III етапу навчання).

6. Розширення знань з окремих питань психологічної підготовки гірськолижника.

7. Поглиблення знань з техніки безпеки під час занять гірськолижним спортом та використання технічних засобів для навчання та тренування гірськолижників.

8. Поширення знань з матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу, зберігання, ремонту, підготовки гірськолижного інвентарю до занять та змагань, змащення лиж стосовно різних метеоумов і стану снігового покриву.

9. Досягнення високих спортивних результатів у змаганнях на трасах слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта; опанування техніки подолання відрізків трас супергіганта та швидкісного спуску (в обсязі програми 3-го етапу навчання).

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних і змагальних навантажень у групах спортивного удосконалення поступово підходить до застосування (особливо на 3-му році навчання) обсягів та інтенсивності, характерних для груп вищої спортивної майстерності.

Зміст різних сторін підготовки. Співвідношення фізичної та технічної підготовки протягом трьох років навчання складає приблизно 29:44 % загального річного часу тренувального процесу. Головне завдання **фізичної підготовки** - створення передумов для досягнення на наступному етапі індивідуального максимуму фізичної підготовленості.

Технічна підготовка реалізується, як правило, у змагальних умовах на повних трасах слалому, слалому-гіганта та ділянках трас супергіганта та швидкісного спуску.

На етапі спортивного удосконалення більш чітко визначається краща результативність змагальної діяльності в конкретній дисципліні гірськолижного спорту, що обумовлено багатьма чинниками і, зокрема, індивідуальною схильністю до анаеробної та аеробної роботи, типом вищої нервової діяльності та ін.

Пріоритетним напрямком у розвитку значущих для гірськолижника рухових якостей залишаються спритність та її складові - швидкість, сила, стрибучість, гнучкість, координаційні здібності, рівновага. Для розвитку базових рухових якостей гірськолижника застосовуються спортивні ігри (баскетбол, теніс, футбол), біг на короткі дистанції (включаючи човниковий), спеціальні стрибкові вправи (особливо імітаційні), елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті тощо.

Особливу увагу приділяють розвитку спеціальної (переважно анаеробної) витривалості, обсяг якої перевищує часові параметри слалому (60 с), слалому-гіганта і швидкісного спуску (90 с). Це вирішується в основному в безсніжному, спеціально-підготовчому періоді підготовки та на снігу на повних трасах в умовах змагань з обов'язковим

урахуванням індивідуальної схильності до роботи різної фізіологічної потужності.

Технічна підготовка переважно спрямована на оволодіння новими елементами гірськолижної техніки (прийомів старту, фінішування, подолання нерівностей рельєфу на трасах на великих швидкостях, з відривом і без відриву лиж від снігу, стрибків з імпровізованого трампліна на гірських лижах і польотом у групуванні; поворотів – “авальман”, випереджального, звалюванням; елементів фрістайлу - балету, могулу та лижної акробатики, удосконалення виконання арсеналу вправ, вивчених раніше. На цьому етапі підготовки формуються часова, просторова та динамічна структури рухів, які виконуються на значно зрослих швидкостях спуску по трасі з урахуванням різного стану снігового покриття.

Мистецтво ведення спортивної боротьби на трасах приходить тільки завдяки участі учнів у великій кількості внутрішніх і зовнішніх змагань, різних за масштабом, складом учасників, станом трас та метеоумов. Виходячи з цього, передбачається складання до змагань і корекція в ході їх тактичного плану виступу на конкретній трасі в кожному виді програми. Опанування на даному етапі підготовки нових елементів гірськолижної техніки повинно супроводжуватись тактичною реалізацією їх у дійсних ситуаціях на різних трасах й обов'язково в умовах змагань.

Теоретична підготовка має за мету: поглиблене ознайомлення учнів із закономірностями формування спортивної форми, вивчення положень міжнародних правил змагань з видів гірськолижного спорту; виховання уміння аналізувати особистий тренувальний процес та участь у змаганнях сезону; навчання засобів профілактики можливого травматизму в гірськолижному спорті, складання раціону харчування та застосування інших засобів відновлення у повсякденному тренувальному процесі.

Психологічна підготовка передбачає удосконалення уміння саморегуляції емоційного стану в складних умовах спортивної діяльності, пов'язаної з ризиком, подоланням “швидкісного бар'єру” та непередбачених ситуацій при проходженні трас, особливо в умовах змагань.

Виховна робота в групі спортивного удосконалення повинна бути спрямована на створення сприятливого клімату в колективі як в повсякденному навчально-тренувальному процесі, так і під час виїзду на зовнішні змагання, де учні виступають командою, захищаючи спортивну честь ДЮСШ, міста, області та держави. Традиційні екскурсії, культпоходи колективні перегляди відеозаписів тренувального процесу та великих змагань сезону – невід'ємні складові виховної роботи в ДЮСШ.

Таблиця 18

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольний					Шліфувальний			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації різних рухів гірськолижника, які виконуються на снігу. 2. Підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей організму												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:40:50				5:40:55					5:35:60			
Загальнофізична підготовка, хв.	103	103	103	103	51	51	51	51	51	51	51	51	51
Спеціальна фізична підготовка, хв.	413	413	413	413	413	413	413	413	413	360	360	360	360
Технічна підготовка ,	516	516	516	516	568	568	568	568	568	620	620	620	620

хв.:													
Базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Спеціальні вправи	266	266	266	266	318	318	318	318	318	420	420	420	420
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка загальнофізичного, технічного та функціонального стану. Складання контрольних нормативів												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Психопрофілактика. Самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в опануванні технікою виконання вправ гірськолижника. Допомога тренера в навчально-тренувальному процесі												

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевідні з ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Шліфувальний				Змагальний				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1.Опанування рухових навичок. 2.Підтримання високого рівня СФП				1.Досягнення високого рівня спортивної форми. 2. Опанування сучасних технічних прийомів.								

Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:30:65				3:10:87					3:10:87			
Загальнофізична підготовка, хв.	51	51	51	51	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Спеціальна фізична підготовка, хв.	310	310	310	310	103	103	103	103	103	103	103	103	103
Технічна підготовка – базові вправи, хв	671	671	671	671	898	898	898	898	898	898	898	898	898
Базові вправи	150	150	150	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	421	421	421	421	718	718	718	718	718	748	748	748	748
Допоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів з СФП і ТП												
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)					Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру у проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з видів гірськолижного спорту.												

Параметри тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Опанування технічних прийомів				Виконання контрольних нормативів з СФП				Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	3:10:87				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	31	31	31	31	51	51	51	51	103	103	103	103	103
Спеціальна фізична підготовка, хв.	103	103	103	103	360	360	360	360	413	413	413	413	413
Технічна підготовка – базові вправи, хв	898	898	898	898	620	620	620	620	516	516	516	516	516
Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Спеціальні вправи	798	798	798	798	520	520	520	520	386	386	386	386	386

днів на тиждень													
К-ть годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				25:45:30				15:45:40				
Загальнофізична підготовка, хв.	310	310	310	310	258	258	258	258	155	155	155	155	155
Спеціальна фізична підготовка, хв.	310	310	310	310	465	465	465	465	465	465	465	465	465
Технічна підготовка – базові вправи, хв	413	413	413	413	310	310	310	310	413	413	413	413	413
Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	263	263	263	263	160	160	160	160	213	213	213	213	213
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів із ЗФП. Оцінка функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Оптимальний режим харчування, дня.												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань зі спортивних ігор												

Таблиця 19

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання

Параметри	Вересень	Жовтень	Листопад
-----------	----------	---------	----------

тренувальної роботи	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Шліфувальний					Шліфувальний			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення функціональних можливостей організму в умовах специфічної м'язової діяльності гірськолижника та великих фізичних навантажень. 2. Закріплення рухових навичок імітації різноманітних рухів.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:40:50				5:40:55					5:35:60			
Загальнофізична підготовка, хв.	113	113	113	113	56	56	56	56	61	56	56	56	56
Спеціальна фізична підготовка, хв.	454	454	454	454	454	454	454	454	454	397	397	397	397
Технічна підготовка, хв.:	567	567	567	567	624	624	624	624	624	681	681	681	681
Базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100
Спеціальні вправи	317	317	317	317	374	374	374	374	374	481	481	481	481

Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування активного та пасивного відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу, прийманні тестових нормативів. Відвідування у жовтні- грудні семінару з підготовки суддів з гірськолижного спорту												

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевідні з ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Шліфувальний				Змагальний				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1.Удосконалення рухових навичок виконання різноманітних рухів (без снігу, на снігу).				1.Удосконалення технічної майстерності у видах гірськолижного спорту. 2. Досягнення високих (індивідуально запланованих) спортивних результатів.								

Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:30:65				3:10:87					3:10:87			
Загальнофізична підготовка, хв.	56	56	56	56	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	113	113	113	113	113	113	113	113	113
Технічна підготовка – базові вправи, хв	737	737	737	737	987	987	987	987	987	987	987	987	987
Базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	537	537	537	537	807	807	807	807	807	837	837	837	837
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50
Психологічна підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів з технічної та інтегральної підготовки												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження, активного та пасивного відпочинку. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)					Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні тренувального процесу. Відвідування в листопаді-грудні семінару з підготовки суддів з гірськолижного спорту. Складання заліку												

Параметри тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні з ТП				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Розвантажувальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1.Удосконалення технічної майстерності у видах гірськолижного спорту. 2.Досягнення високих (індивідуально запланованих) результатів.								1.Активний відпочинок 2. Амбулаторне лікування травм та супутніх хвороб				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:35:60				10:40:50				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	34	34	34	34	56	56	56	56	113	113	113	113	113
Спеціальна фізична підготовка, хв.	113	113	113	113	397	397	397	397	454	454	454	454	454
Технічна підготовка – базові вправи, хв	987	987	987	987	681	681	681	681	567	567	567	567	567

Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Спеціальні вправи	837	837	837	837	581	581	581	581	417	417	417	417	417
Допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підтримка	Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів												
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів з технічної, тактичної, психологічної, спеціальної фізичної та інтегральної підготовки.												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Оптимальне чергування навантаження та відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж. Психопрофілактика.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (локальний контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з видів гірськолижного спорту.												

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Відновлювальний				Утягуючий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	Підтримання досягнутого рівня ЗФП (допоміжними засобами)				1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок. 3. Підвищення функціональних можливостей організму.								

Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:40:50				25:45:30				15:45:40					
Загальнофізична підготовка, хв.	340	340	340	340	283	283	283	283	170	170	170	170	170	170
Спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510
Технічна підготовка – базові вправи, хв	454	454	454	454	340	340	340	340	454	454	454	454	454	454
Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	304	304	304	304	190	190	190	190	254	254	254	254	254	254
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Застосування відомих психопрофілактичних заходів у загальній системі засобів відновлення													
Контрольні нормативи										Досягнення індивідуально запланованих результатів				
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Сонячні ванни. Різноманітні водні процедури. Психопрофілактичні заходи.													
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)													
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з видів гірськолижного спорту													

Таблиця 20

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП				Із СФП і ТП					3 ТП			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольний					Шліфувальний			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення спеціальних ріхувих якостей в умовах застосування великих фізичних навантажень. 2. Удосконалення технічної майстерності у виконанні імітаційних вправ гірськолижника. 3. Підвищення функціональних можливостей організму.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:40:50				5:40:55					5:35:60			
Загальнофізична підготовка, хв.	120	120	120	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Спеціальна фізична підготовка, хв.	481	481	481	481	481	481	481	481	481	421	421	421	421
Технічна підготовка ,	602	602	602	602	662	662	662	662	662	722	722	722	722

хв.:													
Базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	100	100	100
Спеціальні вправи	352	352	352	352	412	412	412	412	412	522	522	522	522
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення індивідуально запланованих способів психічної саморегуляції												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП і безсніжної ТП												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня. Збалансоване харчування. Ультрафіолетове опромінення. Масаж. Водні процедури. Психопрофілактичні заходи.												
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)				Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу, прийманні тестових нормативів.												

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий					
	Тиждень													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
Змагання	Навчальні з ТП				За календарем змагань									
Структура річного макроциклу:														
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний									
мезоцикл	Шліфувальний				Змагальний				Змагальний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Досягнення високого рівня спортивної форми. 2. Виконання індивідуальних планів з ТП, з підвищення спортивної майстерності.													

Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	5:30:65				3:10:87					3:10:87			
Загальнофізична підготовка, хв.	60	60	60	60	36	36	36	36	36	36	36	36	36
Спеціальна фізична підготовка, хв.	361	361	361	361	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Технічна підготовка – базові вправи, хв	782	782	782	782	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048	1048
Базові вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	582	582	582	582	848	848	848	848	848	848	848	848	848
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягти результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП, змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (локальний контроль)					Поточне (локальний контроль)			
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчального процесу. Суддівство змагань з видів гірськолижного спорту												

Параметри тренувальної роботи	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	За календарним планом і з ТП								З СФП				
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний								Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Розвантажувальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1.Удосконалення технічної майстерності у видах гірськолижного спорту. 2.Досягнення високих результатів і виконання нормативів з ТП і СФП.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	3:10:87				5:35:60				10:40:50				
Загальнофізична підготовка, хв.	36	36	36	36	60	60	60	60	120	120	120	120	120
Спеціальна фізична підготовка, хв.	120	120	120	120	421	421	421	421	481	481	481	481	481
Технічна підготовка – базові вправи, хв	1048	1048	1048	1048	722	722	722	722	602	602	602	602	602

Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Спеціальні вправи	948	948	948	948	622	622	622	622	452	452	452	452	452
Допоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підтримка	Досягнення результативності прийомів саморегуляції психічних станів												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів з ТП і змагальної діяльності.												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Водні процедури. Масаж.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне (поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з видів гірськолижного спорту.												

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання					Із ЗФП				Із ЗФП				
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий				Базовий				Контрольний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму. 2. Удосконалення технічної майстерності в імітації різноманітних рухів гірськолижника.												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													

К-ть тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-ть годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	30:30:40				25:45:30				15:45:40				
Загальнофізична підготовка, хв.	310	310	310	310	301	301	301	301	180	180	180	180	180
Спеціальна фізична підготовка, хв.	360	360	360	360	542	542	542	542	542	542	542	542	542
Технічна підготовка – базові вправи, хв	480	480	480	480	360	360	360	360	481	481	481	481	481
Базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Спеціальні вправи	330	330	330	330	210	210	210	210	281	281	281	281	281
Допоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	Досягнення результативності у використанні саморегуляції психічного стану.												
Контрольні нормативи	Виконання індивідуально запланованих результатів із ЗФП												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування, адекватне великим фізичним навантаженням. Водні процедури. Масаж.												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Самостійне проведення заняття в присутності тренера. Навчання спортсменів молодшої групи.												

Побудова тренувального процесу. Планування річних циклів (табл. 18-20), як і раніше, передбачає безсніжний та сніговий періоди підготовки: п'ять етапів (умовних) підготовчого, змагального та перехідного періодів. У тренуванні застосовуються всі типи мікро- та мезоциклів, крім ударних. У практику тренувальних занять в безсніжний та сніговий періоди впроваджуються великі фізичні навантаження (табл. 21).

Засоби відновлення, які застосовуються в тренувальному процесі, носять традиційний характер: педагогічні передбачають оптимальне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відпочинком, постійний контроль з боку спортсмена, тренера та лікаря за функціональним станом організму учнів; медико-біологічні - дотримання правил гігієни (оптимального режиму дня, раціону харчування, додаткової вітамінізації), застосування водних процедур, ручного масажу, сухоповітряної та парної лазні, ультрафіолетового опромінення (особливо в зимовому періоді підготовки); психологічні - супровід навчального процесу на основній тренувальній базі спеціальними музичними програмами, яскраве оформлення місць проведення занять, використання ігрового методу тощо.

5.3. Змагальна практика

Юні гірськолижники змагаються протягом кожного макроциклу багаторазово: у безсніжний період - виконують навчальні нормативи із ЗФП і СФП; у сніговий - з спеціальної технічної підготовки та виступають у змаганнях з видів гірськолижного спорту, від внутрішніх в ДЮСШ до загальнодержавних (першостей та чемпіонатів України), а також міжнародних (відповідно до вікових груп).

5.4. Контроль

Щорічно перед початком навчальних занять (вересень) організується поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) учнів ДЮСШ. Перед початком зимового періоду підготовки та наприкінці його проводиться етапний медичний контроль за станом здоров'я учнів. Крім того, лікар ДЮСШ здійснює вибірковий індивідуальний огляд учнів у повсякденному тренувальному процесі (особливо в найближчому відновлювальному періоді після великих тренувальних навантажень).

Навчальні нормативи із ЗФП, СФП і технічної підготовленості (табл. 22-25) учні складають перед початком снігової підготовки та наприкінці змагального періоду.

Таблиця 21

Обсяги 3-годинного тренувального навантаження на снігу в олімпійських видах програми кваліфікованих гірськолижників України на III-IV етапах підготовки на висоті 1000 м над рівнем моря

Фізичне навантаження	Слалом	Слалом-гігант	Супергігант	Швидкісний спуск (траса в смт. Славське)
Велике (граничне)	$\frac{550}{50} \times 10 = \frac{5500}{500}$	$\frac{900}{50} \times 10 = \frac{9000}{500}$	$\frac{1000}{25} \times 15 = \frac{1500}{375}$	2050 м x 10 = 20500 м
Значне (колограничне)	$\frac{400}{40} \times 10 = \frac{4000}{400}$	$\frac{400}{20} \times 20 = \frac{8000}{400}$	$\frac{1000}{25} \times 7 = \frac{7000}{175}$	2050 м x 7 = 14350 м
Середнє	$\frac{400}{40} \times 5 = \frac{2000}{200}$	$\frac{400}{20} \times 10 = \frac{4000}{200}$	$\frac{1000}{25} \times 5 = \frac{5000}{125}$	2050 м x 5 = 10250 м
Мале	$\frac{200}{20} \times 5 = \frac{1000}{100}$	$\frac{400}{20} \times 5 = \frac{2000}{100}$	$\frac{600}{15} \times 5 = \frac{3000}{75}$	1000 м x 5 = 5000 м

Примітка. У чисельнику вказані довжина траси, в знаменнику – кількість воріт на трасі. При визначенні приблизних величин навантаження виходили з розрахунку тренування загальною тривалістю до 3 год. з обов'язковим використанням канатної дороги, шарнірних стійок, якісної (механізованої) підготовки полотна траси, наявності 1-2 помічників постановника траси, а також механічного бура, радіозв'язку між стартом і фінішем.

Таблиця 22

Навчальні нормативи з фізичної підготовленості для груп спортивного удосконалення 1-3-го років навчання

Тестові вправи	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Хг.	Дів.	Хг.	Дів.	Хг.	Дів.
Швидкість						
Біг 30 м з високого старту, с	5,0	5,2	4,8	5,0	4,6	4,8
Біг 100 м, с	14,0	15,4	13,8	15,2	13,2	14,6
Спритність						
Човниковий біг 5x10 м, с	27,0	28,0	26,8	27,8	26,5	27,4
Силова витривалість						
Присідання на одній нозі без урахування часу, разів	50	50	60	60	60	60
Підтягування з вису на високій поперечці, разів	12	7	13	8	15	9
Кут у висі на високій поперечці, с	28	23	30	25	35	30
Швидкісно-силові якості						
Стрибок у довжину з місця, см	230	210	240	215	250	220
Витривалість						
Біг 400 м, хв.с	1,13	1,20	1,10	1,16	1,80	1,13
Біг 1500 м, хв.с	5,30	6,25	5,25	6,20	5,20	6,15
Спеціальна витривалість (стрибкова)						
Стрибки через гімнастичну лаву, разів: 60 с	85	80	95	90	110	100
Гнучкість						
Сумарна (нахилом з основної стійки), см	16	16	16	16	16	16
Гімнастичний міст, шпагати (поздовжній та поперечний) – тримати, с	3	3	3	3	3	3

Таблиця 23

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

Контрольні вправи та умови їх виконання	Оцінка виконання
Спуски прямі та косі в основній, середній, високій та аеродинамічній стійках на схилі змінної крутості 12-20°	Суб'єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою
Повороти малого радіуса на паралельних лижах	Те ж саме

Спеціально-підготовчі вправи на лижах у довільному катанні на схилі змінної крутості (повороти різного радіуса)	Суб'єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою
Подолання нерівностей рельєфу схилу (горба, спаду, викоту, уступу, ями) на швидкості 60 км/год, (юнаки) і 50 км/год, (дівчата)	-//-
Політ у групуванні з горба, штучного трампліна (юнаки - не менше 12, дівчата - не менше 10 м) при розгоні зі схилу 12-15° довжиною 50 м	Оцінюється положення в польоті, стійкість при приземленні
Проходження тестової "змійки" (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м	Оцінка різниці часу прямого спуску і по трасі
Проходження різних поєднань воріт на схилі середньої крутості (до 20°)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Повороти з ковзанярьського кроку на схилі середньої крутості (до 20°)	-//-
Слалом на коротких ритмічних трасах (15-20 воріт)	Час спуску по трасі
Слалом на повних трасах (40-50 воріт) на схилі змінної крутості (15-25°)	-//-
Повороти середнього радіуса на схилі змінної крутості довжиною 300-500 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Повороти з широкого кроку на схилі змінної крутості	
Слалом-гігант (на відрізках 300-500 м і повних трасах 1000-1200 м)	Час спуску по трасі
Повороти великого радіуса на схилі змінної крутості довжиною 1000-1500 м із середнім за складністю рельєфом (або повторні спуски на відрізках 400-800 м)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Швидкісний безперервний спуск на повній трасі (1000-1500 м) або відрізках траси із середнім за складністю рельєфом (400-800 м) змінної крутості (15-25°)	Час спуску по трасі
Техніка фінішування (фініш Шранца)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою

Старт і стартовий розгін (10-15 м)	Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання I розряду

Таблиця 24

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовки для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Проходження тестової “змійки” (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м із зростаючою швидкістю стартового розгону (від перших воріт <u>ступінчато</u> по 6 м).	Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою та кількість ступенів збільшення швидкості розгону.
Проходження відрізка (400-600 м) траси слалому-гіганта ковзанярським кроком (крок-поворот) на схилі змінної крутості.	Оцінка техніки за 5-бальною шкалою.
Старт і стартовий розгін (10-15 м).	Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами
Виконання прямого спуску зі схилу крутістю 15-18° трьох розворотів на 360° направо і наліво (в одному спуску) і коридорі шириною 5 м	Суб’єктивна оцінка точності й вчасності закантовки та розкантовки, перенесення загального центра ваги, збереження прямолінійності спуску
Політ у групуванні з бугра (трампліна) на схилі крутістю 15-18° при розгоні 30-50 м (юнаки – не менше 15 м, дівчата – не менше 12 м)	Суб’єктивна оцінка положення в польоті, стійкості приземлення за 5-бальною шкалою.
Проходження горба, спаду, викоту, западини на швидкості: юнаки – не менше 60 км/год., дівчата – 50.	Оцінка техніки за 5-бальною шкалою.
Безперервний спуск 1000-1500 м з виконанням серії поворотів (віражів) великого радіуса на схилі змінної крутості (15-25°) або повторний спуск 400-600 м. Швидкість спуску: юнаки – 60 км/год., дівчата – 50.	-//-
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання нормативу КМС

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовки для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання

Тестові вправи	Оцінка
Проходження тестової “змійки” (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м із зростаючою швидкістю стартового розгону (від перших воріт ступінчато по 6 м)	Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою та кількість ступенів збільшення швидкості розгону
Проходження відрізка (400-600 м) траси слалому-гіганта ковзанярським кроком (крок-поворот) на схилі змінної крутості	Оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Старт і стартовий розгін (10-15 м)	Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами
Виконання з прямого спуску зі схилу крутістю 15-18° трьох розворотів на 360° направо і наліво (в одному спуску) в коридорі шириною 5 м	Суб’єктивна оцінка точності й вчасності закантовки та розкантовки, перенесення загального центра ваги, збереження прямолінійності спуску
Політ у групуванні з бугра (трампліна) на схилі крутістю 15-18° при розгоні 30-50 м (юнаки - не менше 15 м, дівчата - не менше 12 м)	Суб’єктивна оцінка положення в польоті, стійкості приземлення за 5-бальною шкалою
Проходження горба, спаду, викоту, западини на швидкості: юнаки - не менше 60 км/год., дівчата - 50	Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Проходження траси слалому-гіганта на схилі змінної крутості (12-25°) або повторне проходження відрізків траси довжиною 400-500 м	Час спуску по трасі
Безперервний спуск 1000-1500 м з виконанням серії поворотів (віражів) великого радіуса, обробкою нерівностей рельєфу середньої складності при середній швидкості спуску: юнаки - до 70 км/год., дівчата - до 60	Час спуску по трасі
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання нормативу КМС або МС

5.5. Приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних типів мезоциклів снігової підготовки у гірськолижному спорті

Сезонність гірськолижного спорту обумовлює поділ річного циклу підготовки на безсніжний та сніговий періоди. На сніговий (основний) період макроциклу припадає залежно від регіону ДЮСШ від 3 до 4 міс. Увесь інший час відводиться на безсніжну підготовку, в процесі якої створюється руховий та енергетичний потенціал спортсменів для реалізації його на снігу.

У табл. 26-30 наведені приблизні плани-схеми тижневих (снігових) мікроциклів в різних мезоциклах. Пропоновані схеми мікроциклів складені з урахуванням обов'язкової наявності в тренувальному процесі: канатної пасажирської дороги, шарнірних стійок, попередньої підготовки полотна траси, помічників постановника траси (з використанням механічного бура), радіозв'язку між стартом і фінішем, інших допоміжних засобів, які полегшують працю тренера. Без такого матеріально-технічного забезпечення суттєво знижується виконання пропонованих обсягів (та інтенсивність) фізичних навантажень.

У розділі ЗФП і СФП вказуються фізичні якості, на розвиток яких робиться акцент, що не виключає роботи над розвитком інших рухових якостей.

При складанні планів-схем орієнтувались на дворазові тренування в день загальною тривалістю: на III етапі підготовки - 4, на IV - 5 год. на день.

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ *

6.1. Відбір

Умови відбору до груп вищої спортивної майстерності:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності, імовірність ризику їх появи.
2. Виконання нормативу КМС або майстра спорту України.

* Підготовка в групах вищої спортивної майстерності з урахуванням індивідуального підходу на цьому етапі багаторічного удосконалення представлена в загальному вигляді.

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в утягуючому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом-гігант	Відрізки швидкісного спуску та супергіганта	ЗФП і СФП	Обсяг
						Інтенсивність навантаження
Понеділок	Довільні спуски на схилі змінної крутості з виконанням поворотів великого і середнього радіусів, а також елементів “школи”	-	$\frac{400}{20} \times 10$		Силова витривалість	Середній
						Мала
Вівторок	Те ж саме	$\frac{200}{20} \times 15$	-	500 x 4	Спритність, силова витривалість	Середній
						Мала
Середа	Довільні спуски на схилі змінної крутості з поворотами великого, середнього і малого радіусів у поєднанні з елементами “школи”	$\frac{100}{10} \times 4$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	Силова витривалість, спритність, вестибулярна стійкість	Середній
						Середня
Четвер	Те ж саме	$\frac{400}{40} \times 6$	-	600 x 8	Спритність, силова витривалість	Середній
						Середня
П'ятниця	- // -	$\frac{400}{40} \times 5$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	Спритність, силова витривалість	Середній
						Середня

Субота	- // -	$\frac{100}{10} \times 3$ Паралельний слалом – для мотивації	-	-	Спритність, силова витривалість	
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Таблиця 27

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольному мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг	
		Слалом	Слалом-гігант	Відрізки швидкісного спуску та супергіганта	ЗФП і СФП		Інтенсивність навантаження
Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поворотів великого, середнього і малого радіусів	-	$\frac{400}{20} \times 10$		Силова витривалість, вестибулярна стійкість	Середній	
						Середня	
Вівторок	Те ж саме, виконання вправ “школи”	$\frac{400}{40} \times 10$	-	1000 x 5	Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість.	Середній	
						Середня	

Середа	Те ж саме, виконання вправ “школи”	$\frac{100}{10} \times 6$	$\frac{400}{40} \times 20$	-	Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Великий
		паралельний				Середня
Четвер	- // -	$\frac{400}{40} \times 5$	-	$\frac{1000}{25} \times 5$	Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Середній
						Середня
П’ятниця	- // -	$\frac{100}{10} \times 3$		1000 x 10	Спритність, силова витривалість	Середній
		паралельний слалом – для мотивації				Середня
Субота	- // -	$\frac{400}{40} \times 5$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	Спритність, силова витривалість	Середній
						Велика
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в базовому мезоциклі

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом-гігант	Відрізки швидкісного спуску та супергіганта	ЗФП і СФП	Обсяг
						Інтенсивність навантаження
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів	-	$\frac{400}{20} \times 10$	$\frac{600}{15} \times 5$	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Середній
			Середня			
Вівторок	Те ж саме	$\frac{400}{40} \times 10$	$\frac{400}{20} \times 4$	-	Спритність, спеціальна витривалість.	Великий
		Максимальна				
Середа	- // -	$\frac{400}{40} \times 4$	-	2050 x 7	Спритність, силова витривалість	Великий
		Середня				
		змагання				
Четвер	- // -	$\frac{150}{15} \times 6$	-	2050 x 4 (змагання)	Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість	Малий
		паралельний				
		Максимальна				

П'ятниця	- // -	$\frac{100}{10} \times 6$	-	$\frac{1000}{25} \times 7$	Спритність, силова витривалість	Великий
		паралельний слалом – для мотвації				Середня
Субота	- // -	-	$\frac{400}{20} \times 10$	$\frac{1000}{25} \times 2$	Силова витривалість, вестибулярна стійкість.	Середній
			Велика			
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Таблиця 29

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в шліфувальному та проміжному мезоциклах

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг
		Слалом	Слалом-гігант	Відрізки швидкісного спуску та супергіганта	ЗФП і СФП	
Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів, елементів “школи”	-	$\frac{400}{20} \times 10$	$\frac{400}{10} \times 10$	Силова та спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Середній
			Середня			

Вівторок	Те ж саме	$\frac{400}{40} \times 10$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	Спритність, спеціальна витривалість.	Великий
						Середня
Середа	- // -	$\frac{150}{15} \times 6$	-	$\frac{600}{15} \times 5$.	Малий
		паралельний				Максимальна
Четвер	- // -	$\frac{400}{40} \times 10$	-	1000 x 10	Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Великий
						Середня
П'ятниця	- // -	-	$\frac{400}{20} \times 20$	1000 x 5	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Великий
						Середня
Субота	- // -	$\frac{400}{40} \times 5$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	Спритність, силова витривалість	Середній
						Нижче середньої
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Приблизний план-схема змагального мезоциклу для груп спортивного удосконалення

Мікро-цикл	День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття					
			Слалом	Слалом-гігант	Супергігант	Відрізки траси швидкісного спуску	Обсяг	
							Інтенсивність навантаження	
Утягуючий	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів	$\frac{400}{40} \times 5$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	-	Середній	
							Середня	
	Вівторок	Те ж саме	$\frac{400}{40} \times 10$	-	-	1000 x 5	Великий	
							Велика	
	Середа	- // -	-	-	$\frac{1000}{25} \times 5$	1000 x 10	Середній	
	Четвер	- // -		$\frac{150}{15} \times 6$	$\frac{400}{20} \times 20$	-	-	Великий
				паралельний				
	П'ятниця	- // -	-	-	1000 X 7	1000 x 5	Великий	

					<u>25</u>		
	Субота	- // -	$\frac{100}{10} \times 4$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	-	Велика
			паралельний				Середній
							Вище середньої
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Ударний	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів	$\frac{400}{20} \times 10$	-	-	2050 x 7	Великий	
							Середня	
	Вівторок	Те ж саме	$\frac{200}{20} \times 5$	-	-	2050 x 10	Максимальний	
							Велика	
	Середа	- // -		$\frac{550}{15} \times 10$	-	-	-	Максимальний
								Середня

	Четвер	- // -	$\frac{150}{15} \times 5$	$\frac{400}{20} \times 10$	-	-	Середній
			паралельний				Максимальна
	П'ятниця	- // -	-	$\frac{900}{50} \times 10$	-	1000 x 5	Максимальний
			Середня				
	Субота	- // -	$\frac{100}{10} \times 4$	-	$\frac{1000}{25} \times 7$	-	Середній
				Середня			
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Настроювальний	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіуса	-	-	$\frac{1000}{25} \times 5$	2050 x 5	Середній
							Велика
	Вівторок	Те ж саме	$\frac{400}{40} \times 10$	-	-	2050 x 7	Великий
						Велика	

	Середа	-// -					Середній Велика
			$\frac{550}{50} \times 4$	-	$\frac{1000}{25} \times 5$	-	
	Четвер	-// -					Великий Середня
			$\frac{400}{40} \times 5$	$\frac{400}{40} \times 20$	-	-	
	П'ятниця	-// -					Максимальний Велика
			-	$\frac{900}{50} \times 10$	$\frac{600}{15} \times 5$	-	
	Субота	-// -					Малий Максимальна
			$\frac{150}{15} \times 6$	-	-	-	
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Змагальний	Понеділок	Довільна розминка				2050 x 2 (змагання)	Малий Максимальна
			$\frac{200}{20} \times 10$	-	-		

Вівторок	Те ж саме	$\frac{200}{20} \times 10$	-	-	2050 x 2 (змагання)	Малий
						Максимальна
Середа	-//-	$\frac{100}{10} \times 5$	-	$\frac{1000}{25} \times 2$	-	Малий
				(змагання)		Максимальна
Четвер	-//-	$\frac{100}{10} \times 5$	$\frac{900}{50} \times 2$	-	-	Малий
			(змагання)			Максимальна
П'ятниця	-//-	$\frac{400}{40} \times 2$	-	-	-	Малий
						Максимальна
Субота	-//-	$\frac{550}{50} \times 2$	-	-	-	Малий
		(змагання)				Максимальна
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Від-новлю-вальний	Поне-ділок	Довільне катання на схилі змінної крутості з виконанням поєднаних поворотів різного радіуса, елементів “школи”, фрістайлу (могулу і балету). Участь у рухливих іграх та розвагах на лижах з використанням елементів техніки гірськолижного спорту	$\frac{100}{10}$ X 6	Спуски зі схилу змінної крутості з імітацією проходження поєднаних воріт слалому-гіганта	-	2050 x 2 (змагання)	Малий	
							Середня	
	Вівто-рок	Те ж саме	-	-	1000 x 10 (без траси, імітуючи проходження поєднаних поворотів)	-	Малий	
							Мала	
	Середа	-//-	-	$\frac{100}{10}$ X 6	Спуски зі схилу змінної крутості з імітацією проходження	-	-	Малий
								Середня

			Паралельний слалом	поєднаних воріт слалому-гіганта			
	Четвер	- // -	-	-	-	-	Малий Мала
	П'ятниця	- // -	150	-	-	-	Малий Велика
15			X 6				
(паралельний слалом)							
	Субота	- // -	-	Спуски зі схилу змінної кругості з імітацією проходження поєднаних воріт слалому-гіганта	-	-	Малий Мала
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

6.2. Підготовка

Завдання підготовки в групах вищої спортивної майстерності:

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Досягнення в змагальному періоді вищого рівня тренуваності, опанування великих і максимальних фізичних навантажень.
3. Удосконалення технічної майстерності в подоланні трас слалому (паралельного слалому), слалому-гіганта, супергіганта і швидкісного спуску.
4. Удосконалення тактичної підготовленості, вміння реалізувати тактичний план на відповідальних змаганнях.
5. Виховання уміння застосовувати в тренувальному процесі та змаганнях окремі елементи психічної саморегуляції.
6. Поглиблення знань, умінь та навичок з питань технічного забезпечення тренувального процесу в гірськолижному спорті. Опанування навичок управління нескладними механізмами та пристосуваннями для підготовки полотна траси та снігового покритву.
7. Удосконалення знань, умінь та навичок щодо зберігання, ремонту та підготовки гірськолижного інвентарю та спорядження до занять і змагань, підготовки ковзкої поверхні та змащення лиж для різного стану снігового покритву і погодних умов.
8. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності на відповідальних етапах макроциклу підготовки.
9. Оволодіння засадами педагогічних знань, умінь і навичок у суддівстві змагань з гірськолижного спорту та надання допомоги тренеру в повсякденному тренувальному процесі, особливо під час роботи з учнями молодших вікових груп.

Тренувальні навантаження. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей значно зростають обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень. Тривалість змагального періоду на снігу - 3-4, у безсніжному періоді - 5 міс. Кількість змагань протягом року - 16 (з них 12 - на снігу).

За рік обсяг тренувальної роботи повинен скласти:

- слалом - 20000 воріт (для членів збірної команди України - 25000);
- слалом-гігант (супергігант) - 15000 воріт;
- швидкісний спуск (відпрацювання технічних прийомів на відрізках траси) - 200 км.

Зміст сторін підготовки

Фізична підготовка переважно спрямована на розвиток значущих для гірськолижника рухових якостей. Співвідношення ЗФП, СФП і технічної підготовки в безсніжному періоді складає відповідно 5:40:55% і в сніговому періоді - 3:10:87% загального тренувального часу.

Технічна підготовка в основному передбачає подальше удосконалення засвоєного раніше арсеналу техніки подолання нерівностей

рельєфу при спуску зі схилу і техніки поворотів під час проходження трас у кожному виді гірськолижного спорту.

Тактична підготовка скерована на відпрацювання окремих тактичних прийомів і вирішення конкретних тактичних планів участі у відповідальних змаганнях з урахуванням впливу на кінцевий результат об'єктивних чинників і тих, якими можна правити.

На етапі вищої спортивної майстерності особливої ваги набуває **психологічна підготовка**. На відповідальних змаганнях особливе навантаження несе центральна нервова система. Тому велику увагу приділяють подальшому вдосконаленню вміння саморегуляції емоційного стану та подолання непередбачених ситуацій під час проходження трас.

Особливе місце в психологічній підготовці кваліфікованого гірськолижника посідає мотивація (спонукання), яка пронизує її основні структурні утворення: спрямованість особистості на досягнення мети, характер, емоції, здібності, діяльність та психічні процеси. Орієнтація на значущість оточуючих явищ, на ступінь їх важливості та модальність (позитивність чи негативність) - одна з функцій емоцій гірськолижника.

Завдання, що стоять перед кваліфікованим гірськолижником, повинні бути не тільки зрозумілими, але й внутрішньо сприйнятими ним, тобто мають набути для нього значущості, стати опорною точкою в його переживаннях.

Теоретична підготовка передбачає поглиблене опанування міжнародних правил змагань з видів гірськолижного спорту, всього комплексу знань, потрібних для успішної роботи спільно з тренером, лікарем, науковими фахівцями комплексної групи забезпечення підготовки до відповідальних міжнародних змагань (за умови підготовки у складі збірної команди України).

Побудова тренувального процесу. Кожний гірськолижник у повсякденному тренувальному процесі удосконалює свою спортивну майстерність у всіх видах гірськолижного спорту: слаломі (паралельному слаломі), слаломі-гіганті, супергіганті та швидкісному спуску. Проте акцент у спортивній кар'єрі все ж робиться на видах (поєднанні видів), в яких спортсмен може добитися найвищих результатів. Виходячи з цього, в макроциклі (особливо в сніговому періоді) переважають (до 80% і більше) тренування вибіркової спрямованості.

Широко використовуються всі типи мікро- і мезоциклів, в тому числі ударні. Практично, в кожному мікроциклі проводиться змагання на повних трасах (за винятком супергіганта та швидкісного спуску). Побудова макроциклів відзначається тривалим, чітко вираженим змагальним періодом, особливо етап безпосередньої підготовки до головного змагання сезону. Оптимальність побудови макроциклу з використанням підготовки в умовах гір (середньогір'я) залежить від фінансових можливостей ДЮСШ.

6.3. Система змагань

Змагальна практика будується у відповідності з міжнародним і внутрішнім календарями спортивно-масових змагань, метою і завданнями спортсменів відділень гірськолижного спорту ДЮСШ, з урахуванням пріоритету підготовки до відповідальних, головних змагань у складі збірної команди України.

6.4. Контроль

Медичний контроль за станом здоров'я спортсменів здійснюється так, як і в групах спортивного удосконалення (диспансеризація, етапний контроль наприкінці безсніжного та снігового періодів підготовки), під час поточного індивідуального педагогічного та медичного контролю з боку тренера та лікаря ДЮСШ (збірної команди).

Наприкінці підготовчого (безсніжного) періоду гірськолижники беруть участь у змаганнях із ЗФП, СФП, де повинні виконати навчальні нормативи (табл. 31).

Таблиця 31

Навчальні нормативи для гірськолижників IV етапу підготовки – вищої спортивної майстерності

Тестові нормативи	Юнаки	Дівчата
Швидкість		
Біг 30 м з високого старту, с	4,0	4,4
Біг 100 м, с	12,9	13,9
Спритність		
Човниковий біг 5x10 м, с	26,0	27,0
Силова витривалість		
Присідання на одній (правій та лівій) нозі без урахування часу, разів	60	60
Підтягування з вису на високій поперечці, разів	16	10
Кут у висі на високій поперечці, с	45	40

Швидкісно-силові якості		
Стрибок у довжину з місця, см	265	230
Витривалість		
Біг 400 м, хв.с	1,01	1,10
Біг 1500 м, хв.с	5,00	5,50
Спеціальна витривалість (стрибкова)		
Стрибки через гімнастичну лаву, разів: 60 с	125	115
Гнучкість		
Сумарна (нахилом з основної стійки), см	18	18
Гімнастичний міст, шпагати (поздовжній та поперечний) – тримати, с	3	3

7. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У гірськолижному, технічно складному виді лижного спорту велике значення має участь учнів у всіх заходах, пов'язаних з підготовкою, проведенням та завершенням кожного тренування. Допомога тренеру, молодшим, невстигаючим учням - запорука майбутньої педагогічної майстерності. Допомога тренеру з підготовки інвентарю, місця занять, поставлення трас, проведення контрольних випробувань, змагань, гірськолижних свят, рухливих ігор з молодшими, з ремонту гірськолижного інвентарю та спорядження, проведення розминки (ЗФП і СФП) - важливі елементи виховання майбутнього педагога та кваліфікованого спортсмена.

Гірськолижний спорт пов'язаний із залученням для проведення навіть незначних за масштабами змагань певної кількості помічників (стартера, суддів на трасі, хронометристів, секретаря на фініші і т.д.). Звідси великого значення набуває підготовка суддів - помічників з числа учнів групи. З цією метою проводиться семінар з підготовки громадських суддів.

Приблизний навчальний план семінару
з підготовки суддів з гірськолижного спорту

Тема занять	К-сть годин
Теоретичні заняття	
Права та обов'язки окремих суддів у змаганнях з видів гірськолижного спорту	2
Організація та проведення змагань з слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта, супергіганта, швидкісного спуску (загальні положення)	2
Методичні заняття	
Правила проведення змагань зі слалому (паралельного слалому) і робота основних суддів	4

Правила проведення змагань зі слалому-гіганта, супергіганта та швидкісного спуску. Робота основних суддів	2
Практичні заняття	
Практика суддівства змагань зі слалому (паралельного слалому), слалому-гіганта та швидкісного спуску	12
Усього:	22

8. ОЦІНКА ПРАЦІ ТРЕНЕРА

Праця тренера оцінюється за рівнем підготовленості учнів до складання навчальних нормативів, результативності змагальної діяльності основної маси учнів та окремих кращих представників відділення гірськолижного спорту, виконання ними розрядних нормативів, визначених пропонованою програмою для окремих вікових груп. Важливими показниками якості роботи тренера є зацікавленість дітей в систематичних заняттях гірськолижним спортом, постійність контингенту учнів у групах, їх бажання тренуватися з метою підвищення рівня всіх сторін підготовленості; прагнення змагатися на ускладнених трасах.

У групах вищої спортивної майстерності доцільно стимулювати удосконалення підготовленості спортсмена шляхом укладання персонального контракту між дирекцією ДЮСШ та учнем. У контракті повинні оговорюватись: обов'язки сторін щодо незмінної систематичності тренувального процесу, обов'язкового виконання планів тренування та участі в змаганнях, досягнення запланованих результатів, матеріально-технічного забезпечення з боку ДЮСШ, спонсорів та інших організацій.

Виховна робота тренера, виконання дітьми домашніх завдань мають проводитися в тісному контакті з батьками (батьківським комітетом) - це теж є важливим показником якості роботи тренера. Тільки за участі батьків тренер може реалізувати свої плани з підготовки гармонійно розвинутого, кваліфікованого спортсмена-гірськолижника.

При оцінці діяльності тренера з гірськолижного спорту треба враховувати його прагнення покращити матеріальну базу, умови для тренування (влітку та взимку), уміння залучати до вирішення всіх насущних проблем самих учнів, їх батьків, керівників вищестоящих організацій та можливих спонсорів. Тільки за таких умов можна здійснити масовий розвиток гірськолижного спорту в Україні та гідно представити її на міжнародній спортивній арені.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: ФиС, 1988.-331с.
2. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения. - М: ФиС, 1973. - 80 с.
3. Горнолыжный спорт: Программа для ДЮСШ, СДЮСШ и ШВСМ /Сост. П.А.Дельвер, Л.И.Орехов, Ю.В.Адамов. - М., 1986. - 179 с.
4. Дадукевич В.В. Учись кататься на горных лыжах. - К.: Здоров'я, 1986. - 64с.
5. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М.: ФиС, 1974. - 216 с.
6. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. - М.: ФиС,1983. - 316 с.
7. Котелли Ф., Котелли М. Лыжи будущего. - М.:ФиС, 1978. - 104 с.
8. Лапутин А.Н., Гамалий В.В., Архипов А.А. и др. Практическая биомеханика /Под общ. ред. А.Н.Лапутина. - К.: Науковий світ, 2000. - 298с.
9. Лисовский А.Ф. Контроль технической и тактической подготовленности в горнолыжном спорте: проблемы и решение //Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - К.: Олимпийская литература. - С. 33-37.
10. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 579 с.
13. РадигінаК.І. Гірськолижний спорт. - К.: Здоров'я, 1975. - 126 с.
14. Радыгина К.И. Подготовка спортсменов-горнолыжников. - К.: Здоров'я, 1983.-101 с.
15. Ремизов Л.П. Отдых на горных лыжах. - М.: Профиздат, 1989. - 296 с.
16. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника.- М.:ФиС, 1987. - 176 с.
17. Соболев В.Л., Брюханов Б.А., Макаренко Е.Л. Явления симметрии и асимметрии в локомоциях слаломистов - взаимосвязь и противоречия //Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - К.: Олимпийская литература. - С. 38-44.
18. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Д. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
19. Уроки горных лыж /Сост. Г.Д.Салманов. - М.: ФиС, 1984. - 224 с.
20. Фомин С.К. Лыжный спорт. - К.: Радянська школа, 1988. - 175 с.
21. Ценин Ю.К. На лыжах с гор. - М.:ФиС, 1984. - 224 с.
22. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олимпийская литература, 1988. - 399с.

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Загальна характеристика підготовки гірськолижників	3
1.1. Мета й завдання спортивної підготовки	3
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4
1.3. Фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивної підготовки	6
1.4. Зміст різних сторін підготовки	10
1.5. Структура процесу підготовки в гірськолижному спорті	12
1.6. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки	17
2. Організація навчально-тренувального процесу	18
2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп спортивних шкіл у відділеннях з гірськолижного спорту	18
2.2. Навчальний план для учнів ДЮСШ і СДЮШОР з гірськолижного спорту	19
2.3. Приблизні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки юних гірськолижників України	20
2.4. Основний програмний матеріал для груп початкової підготовки та навчально-тренувальних	20
3. Групи початкової підготовки	26
3.1. Відбір	26
3.2. Підготовка	28
3.3. Змагальна практика	36
3.4. Контроль	36
4. Навчально-тренувальні групи	37
4.1. Відбір	37
4.2. Підготовка	38
4.3. Змагальна практика	60
4.4. Контроль	60
4.5. Приблизна структура тренувального заняття на снігу	67
5. Групи спортивного удосконалення	68
5.1. Відбір	68
5.2. Підготовка	68
5.3. Змагальна практика	88
5.4. Контроль	88
5.5. Приблизні плани-схеми тижневих мікро циклів для різних типів мезоциклів снігової підготовки у гірськолижному спорті	94
6. Групи вищої спортивної майстерності	94
6.1. Відбір	94
6.2. Підготовка	106
6.3. Система змагань	108
6.4. Контроль	108
7. Інструкторська та суддівська практика	109
8. Оцінка праці тренера	110
Література	111