

## Сноубординг:

Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

### Програму підготували:

- О.В.Зіньків            магістр, викладач кафедри зимових видів спорту  
Львівського державного університету фізичної культури.  
Тренер з сноубордингу. Майстер спорту України з  
сноубордингу.
- Н.І.Стефанишин    викладач кафедри фізичного виховання Львівського  
Національного Університета ім. Франка.
- Ю.Г.Любіжанін    старший викладач кафедри зимових видів спорту  
Львівського державного університету фізичної культури.
- В.Ф.Малежик        Головний спеціаліст відділу зимових видів спорту  
департаменту олімпійського спорту Міністерства України у  
справах сім'ї, молоді та спорту.
- Ю.О.Сипаренко    генеральний секретар Федерації лижного спорту  
України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією лижного спорту України, рішенням Вченої ради ДНДІФКС, отримала оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

## ВСТУП

Сноубординг є одним з найпопулярніших зимових видів спорту. Відносно недавно він увійшов на світову арену спорту та зимові Олімпійські Ігри. У 1998 році вперше сноубординг увійшов у програму XVIII зимових Олімпійських Іграх в Нагано (Японія) в двох дисциплінах.

В Україні перші змагання розпочали проводити в кінці 90-их р.р. ХХ ст. у Карпатах. На даний час сноубординг розвивають такі області та міста–Закарпатська, Львівська, Полтавська, Тернопільська, Харківська, Київська області та м. Київ. Де є спортивні школи або відділення.

Важливим значенням є оздоровчий вплив сноубордингу на людей. Цим видом спорту займаються усі категорії населення, від 7 річних дітей і до ветеранів 50–55 років та старше.

Навчальна програма підготовлена відповідно до рішення Федерації лижного спорту України від 17 грудня 2009 р. Доцільність розробки зумовлена відсутністю навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та УОР з сноубордингу. У процесі підготовки програми були використані директиви та нормативні документи Мінсім'їмолодьспорту, Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров'я України.

Програма складена з урахуванням особливостей побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів (В.М. Платонов). Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів–викладачів з сноубордингу (О.Зінків, Н.Ковтун, С.Фомін, Й.Пеняк, В.Ліщук, В.Баранов, Я.Черней, В.Іванова), рекомендаціями спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з трьох розділів:

1. Загальні характеристики підготовки сноубордистів.
2. Організація навчально–тренувального процесу.
3. Навчальний план та зміст програмного матеріалу.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки

сноубордистів; мета і завдання спортивної підготовки; основні засоби, методи та принципи спортивної підготовки; фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивної підготовки; вікові засади раціональної багаторічної підготовки.

У другому розділі програми описується режим та наповнювання навчальних груп спортивних шкіл у відділеннях з сноубордингу; навчальний план для ДЮСШ і СДЮШОР; тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки сноубордистів.

У третьому розділі викладено програмний матеріал для груп спортивних шкіл; стисла характеристика навчальних груп; основна спрямованість тренувального процесу, річні плани графіки та зміст програмного матеріалу для всіх навчальних груп; відновлювальних заходів виховної роботи, інструкторська та суддівська практика; оцінка праці тренера.

Програма складена на засадах Типового положення про дитячо–юнацьку спортивну школу, спеціалізовану дитячо–юнацьку школу олімпійського резерву, розкриває багатогранність підготовки сноубордистів у багаторічному періоді навчання – від початкової підготовки до вищих досягнень.

Програма є офіційним документом, який регламентує організацію за проведення навчально–тренувальної роботи у відділеннях сноубордингу спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та училищ Олімпійського резерву.

# I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ СНОУБОРДИСТІВ

## 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 сноубордингу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічна підготовка юних сноубордистів передбачає вирішення таких завдань:

1. Засвоєння техніки й тактики дисциплін сноубордингу для реалізації їх в умовах змагань.

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

3. Виховання морально–вольових та морально–етичних якостей, які проявляються сноубордистами 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 сноубордового інвентарю, допоміжного устаткування, техніки безпеки під час занять сноубордингом, правил змагань, надання першої лікарської допомоги постраждалому 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 сноубордингу є засоби фізичного виховання: природні чинники (сонце, повітря та вода) – дійові засоби загартування організму юного сноубордиста; 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 інвентарю та спорядження) і застосовуються для відновлення після тренувальних і змагальних навантажень (масаж, водні процедури, ультрафіолетове опромінення, сухоповітряна та парна лазні тощо).

Сучасна загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті (В.М.Платонов, 2004) 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 сноубордом під час спуску зі схилу (рухові вміння та навички).

2. Спрямовані на розвиток рухових (фізичних) якостей, значущих для сноубордиста.

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 дисциплінах сноубордингу; **розмірності** - оптимальний та збалансований розвиток значущих для сноубордиста 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; однієї або двох трас); **моделювання** – створення у тренувальному процесі умов, адекватних умовам відповідальних (головних) змагань; **централізації** – підготовка сноубордистів на навчально–тренувальних зборах під керівництвом 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, 2004).

Фізичні навантаження класифікують: **за характером** – на тренувальні та змагальні, специфічні для сноубордингу (проходженні трас на великій швидкості спуску зі схилу, з природними та штучними перешкодами) 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, спеціальної 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 в слаломі, паралельному слаломі, слаломі–гіганті, кількості пройдених кілометрів по трасі та довільно, кількість стартів (участь офіційних змаганнях), а також інтенсивністю роботи (кількістю спроб визначений час, швидкістю подолання траси).

Складнокоординаційна робота швидкісно–силового характеру виконується кваліфікованими сноубордистами на великій швидкості по трасі (слалому, слалому-гіганта, паралельного слалому, паралельного слалома–гіганту, сноубордкросу, біг ейру, хафпайпу) в межах 30–70 с. Дана робота характеризується фізіологічно субмаксимальною потужністю, при цьому за енергетичний потенціал відповідає 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 настанням 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, 2004).

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

У сноубордингу 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 алактату 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 сноубордистів 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.

У сноубордингу тренування та змагання проводяться у середньогір'ї (на висоті до 2000 м). Організм юних спортсменів потребує адаптації до умов, незвичних для життєдіяльності: підвищеної 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 кардіо–респіраторна, кровотворна та центральна нервова системи, виявляється в значному зниженні працездатності, особливо у тих, хто вперше потрапив у висотні умови життєдіяльності.



Адаптація організму сноубордиста до гірської місцевості, настає на 8–10-й день перебування в горах, проявляється у відновленні (навіть підвищенні) працездатності, бажанні тренуватися. Такий стан підвищеної працездатності, який супроводжується покращанням змагальної результативності, зберігається деякий час у рівнинних умовах.

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.

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° С, вологість 75-100%; сухоповітряна сауна – 70-100° С, 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 сноубордового спорядження (яке забезпечує надійність моторики сноубордиста), підготовлене згідно правил змагань полотно траси, психорегулююче (аутогенне) тренування, ідеомоторне тренування, нав'язаний сон–відпочинок, 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 сноубордингу 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 використовувались тривалий час, може викликати негативну реакцію функціональних систем організму та призвести до дуже небажаних наслідків (наприклад, 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 тривалий, дефіцит в організмі).

Часто надмірне захоплення фізіотерапевтичними засобами призводить до пригнічення працездатності спортсменів навіть за умов перевіреної, 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 сноубордингу;

*допоміжну*, яка є функціональною базою для посиленої роботи над розвитком рухових якостей сноубордиста, які забезпечують виконання рухів під час спуску з гір на сноуборді і при заняттях допоміжними видами спорту (скейтбордом, вейкбордом, віндсерфінгом, гірськолижним спортом, баскетболом, тенісом, футболом, акробатикою, стрибками на батуті тощо);

*спеціальну*, яка характеризується рівнем розвитку рухових якостей та функціональних систем, які визначають підготовленість спортсмена саме в сноубордингу і навіть в окремомах його дисциплінах – альпійських (слаломі, паралельному слаломі, слаломі–гіганті, паралельному слаломі–гіганті, сноубордкросі) або у фрістайлових (хафпайпі, біг ейрі, слоп стайлі, фрірайді та джибінгу).

Під технічною підготовленістю розуміють ступінь засвоєння сноубордистами 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 змагальну техніку.

Технічна підготовка передбачає: оволодіння сноубордистами

багатогранним арсеналом рухових взаємодій із сніговим покривом під час спуску з гір на сноуборді; формування навичок застосування набутого рухового потенціалу в умовах змагань на трасах; засвоєння вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, та імітації рухів сноубордиста в період тренувань без снігу.

Технічна підготовка сноубордиста тісно пов'язана з набуттям рухових умінь і навичок у допоміжних видах спорту (скейтбордом, вейкбордом, віндсерфінгом, баскетболом, гірськими лижами, тенісом, футболом, акробатикою, стрибками на батуті тощо), які сприяють покращанню загальної моторики в цьому виді спорту.

Психологічна підготовка спрямована на: формування психологічних механізмів доцільності; формування особистості сноубордиста, його позитивної мотивації (спонукання)–мотивів, потреб, інтересів, прагнень, мети, захоплення, мотиваційних установок, ідеалів в різних ситуаціях навчально–тренувального процесу з сноубордингу та інших, які застосовуються в тренувальному процесі, видів спорту; виховання цілеспрямованості у вирішенні перспективних, поточних та оперативних завдань тренувального процесу; навчання юних сноубордистів 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 змагальних трасах дисциплін сноубордингу. Вона включає: взаємозв'язок техніки й тактики (запам'ятовування рельєфу схилу, оптимальної траєкторії спуску по трасі, взаємодія на трасі з суперниками); уміння розподіляти та реалізовувати руховий потенціал в реальних ситуаціях на сноубордових трасах, метеоумовах, при дії чинників гірського клімату.

Теоретична підготовка – формування спеціальних знань з кінезіології, біології локомоцій сноубордиста, класифікації техніки спуску з гір на сноуборді,

подолання перешкод, виконання поворотів під час проходження траси та виконання складних акробатичних стрибків.

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

Виховна робота – невід’ємна частка навчально–тренувального процесу, метою якої є формування особистості дитини та підлітка, як громадяни України.

Виховна робота проводиться у відповідності до плану, затвердженому 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 сноубордистами посідають підготовка, ремонт і зберігання сноубордового інвентарю та спорядження, 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 сноубордингу.**

Планування в спорті – це спосіб організації та регуляції розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку та можливостей сучасного науково–технічного прогресу (В.М.Платонов, 2004). 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).

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 сноубордингу на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Тривалість кожного з них обумовлена сезонністю сноубордингу, а змагально–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 сноуборді або скейтборді (умовно з 25 травня до 31 серпня). Ставить перед собою такі завдання: підвищення рівня ЗФП, відновлення рухових навичок імітації різних рухів сноубордиста та відтворення їх безпосередньо на сноуборді (на скейтборді, 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 сноуборді з поворотами, підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості за рахунок спеціальних вправ, які виконуються на снігу при проходженні трас слалома, паралельного слалома, слалому–гіганту, паралельного слалому–гіганту, сноубордкросі, а також змагальної вправи у хафпайпі, біг ейрі, слоп стайлі, фрірайді та джибінгу.

**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 сноубордистів 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 сноубордингу. Базовий має за мету підвищення функціональних можливостей організму відносно параметрів роботи сноубордиста, 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 сноубордиста, 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, віндсерфінг 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 сноубордингу 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 цикли.

**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 підготовки до вищих досягнень (дуже рідко у групах спеціальної базової підготовки) 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 сноубордистів 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, 2004).

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 "перетренованості". Тому сучасна методика тренування спортсменів передбачає застосування фізичних навантажень спеціальної спрямованості у фазі суперкомпенсації. Якщо навантаження буде виконуватися із значним інтервалом попереднього, руховий потенціал залишиться на тому ж рівні. Якщо ж 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 2004).

Прикладом анаеробного навантаження в сноубордингу може бути подолання коротких відрізків траси слалому та слалому–гіганту 10–15 воріт, паралельного слалому (тривалістю до 20 с), робота максимальної фізіологічної потужності за рахунок креатинфосфатного джерела енергії.

Переважно анаеробна робота має місце під час подолання слалому (тривалістю 40 с), слалому–гіганту, за рахунок витрат креатинфосфатного–гліколітичного джерела енергії.

### **1.6. 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 сприятливим для початку навчання: до 11 років (початку найбільш перспективного періоду) дитина встигає засвоїти багатогранний арсенал “школи сноубордингу”. 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 вага 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 – підґрунтя життєдіяльності всього організму. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості.

Кардіореспіраторна система вже може 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 й інтенсивну змагальну діяльність.

## **II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Багаторічна підготовка сноубордистів в ДЮСШ поділяється на чотири етапи:

I – етап початкової підготовки (вік учнів 7–8 років);

II – етап початкової спортивної спеціалізації: групи попередньо базової підготовки (вік учнів 10–15 років);

III – етап поглибленої підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки (вік учнів 16–20 років);

IV – етап вищої спортивної майстерності: групи підготовки до вищих досягнень (вік учнів умовно 21 років і старші).

**Таблиця 2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах**

Рік навчання	Вік (роки)	Мінімальна кількість займаючихся у групі	Тижневий режим навчально-тренувального процесу	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1	7-8	12	6	Виконання навчальних нормативів
Більше 1	9	10	8	
<b>Попередньої базової підготовки</b>				
1	10-11	8	12	Виконання навчальних нормативів
2	12	8	14	II юн. розряд
3	13	8	18	I юн. розряд
Більше 3	14-15	6	20	III розряд, 50% II
<b>Групи спеціалізованої базової</b>				
1	16 - 17	5	24	II розряд, 50% I
2	18	4	26	I розряд
Більше 2	19-20	4	28	КМС 50%+50% I розряд
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін	21 і старші	3	32	2 КМС + 1 МС, 2 МС + 1 КМС

**Таблиця 2. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю**

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовки
		учнів в групі	навчальних годин на тиждень	
8-й клас	13	5	24	I юн. розряд
9-й клас	14	5	27	III
10-й клас	15	4	27	III + 50% II
11-й клас	16	4	27	II
12-й клас	17	3	32	II + 30% I
I курс	18	2	32	I
II курс	19	2	32	1 I розряд + 1 КМС або 2 КМС

## 2.2 Навчальна програма для учнів ДЮСШ і СДЮШОР з сноубордингу

Таблиця 3

Розділ підготовки	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки			Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Весь термін
Теоретична підготовка	10	14	16	16	16	16	22	22	22	22
Фізична підготовка	134	184	216	251	288	314	366	401	426	426
Технічна підготовка	132	166	206	365	454	482	530	583	618	726
Психологічна	-	8	16	20	24	30	50	60	60	80
Навчальні нормативи	20	24	36	40	44	48	60	56	60	70
Змагання	16	20	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										
<b>Загальна кількість годин на рік</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
Кількість годин на	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32

## 2.3. Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки юних сноубордистів України

Таблиця 4

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, воріт	5000	8000	12000	15000
Відпрацювання технічних прийомів на перешкодах для сноубордкросу, км	-	100	180	200
Відпрацювання технічних прийомів у довільному катанні, км	100	120	150	200

### III НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ТА ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

Основний програмний матеріал для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки

Таблиця 5

Зміст програмного матеріалу	ГПП		ГПБП			
	РІК НАВЧАННЯ					
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3
1	2		3	4	5	6
<b>Базова технічна підготовка</b>						
<b>1. Підготовка у період без снігу</b>						
Імітація на місці та в русі (кроком, стрибками, бігом) вправ, які виконуються на снігу:						
Основна стійка (передня, задня)	+	+	+	+	+	+
Висока стійка	+	+	+	+	+	+
Низька стійка	+	+	+	+	+	+
Основна стійка на фронтсаді (ФС)	+	+	+	+	+	+
Основна стійка на бексайді (БС)	+	+	+	+	+	+
ФС, БС низька стійка	+	+	+	+	+	+
Гвинто – кутове положення	+	+	+	+	+	+
Вистрибування та приземлення в основній стійці				+	+	+
Приземлення в основну стійку після різних обертань на рівній площині	+	+	+	+	+	+
Приземлення в основну стійку після різних обертань на нерівній площині	+	+	+	+	+	+
Фази повороту (вхід у поворот, ведення, вихід)	+	+	+	+	+	+
Розвороти тулуба з імітацією повороту ФС, БС	+	+	+	+	+	+
Стартове виштовхування	+	+	+	+	+	+
Імітація закритої фінішної стійки	+	+	+	+	+	+
Імітація в русі поворотів ФС, БС	+	+	+	+	+	+
Присідання на ФС, БС		+	+	+	+	+
Стрибки через лінію з п'ят на носки в основній стійці	+	+	+	+	+	+

Стрибки через гімнастичну лаву в основній стійці	+	+	+	+	+	+
Стрибки через гімнастичну лаву протилежним боком ОС	+	+	+	+	+	+
Навчання деяких локомоцій сноубордингу при тренуванні на вейкборді		+	+	+	+	+
Навчання основним рухам при проходженні слаломної траси на скейтбордингу	+	+	+	+	+	+
Стрибки на батуті з імітацією основних локомоцій сноубордиста	+	+	+	+	+	+
Їзда на велосипеді	+	+	+	+	+	+
Гра у великий теніс	+	+	+	+	+	+
Гра у футбол	+	+	+	+	+	+
Гра у баскетбол	+	+	+	+	+	+
Плавання, стрибки у воду з елементами сноубордингу	+	+	+	+	+	+
<b>2. Підготовка на снігу</b>						
Одягання сноуборда на пологому схилі	+		+			
Одягання сноуборда на крутому схилі	+	+	+			
Вставання з зашпиленими кріпленнями лицем до схилу	+	+				
Вставання з зашпиленими кріпленнями спиною до схилу	+	+				
Їзда на сноуборді з одною зашпиленою ногою на пологому схилі	+	+	+			
<b>Вихідне положення та рівновага:</b>						
Навчання на місці прийняти вихідне положення (ВП), стоячи поперек схилу	+		+			
Прийняти ВП по словесному опису тренера	+	+	+			
Прийняти ВП спортсмена який стоїть поруч з тобою	+	+	+			
Навчання правильного ВП під час їзди		+				
Навчання рівноваги на місці: присідання з вставанням, нахилення тіла вперед (доторкнутись до снігу), Зісковзування назад з втриманням рівноваги тулуба	+	+	+	+		
Виконання в парах: нахилення тулуба вперед	+	+	+	+		
По трое: нахилення тіла до п'ят, на носки (напарники підтримують)	+	+	+	+		
Максимальне нахилення тулуба вперед	+	+	+	+		
Повороти тулуба	+	+	+	+		
Підстрибування на місці з намаганням поворотів на 5 °– 45 °	+	+	+	+		
<b>Рухи на пологому схилі:</b>						
Звичайний крок на пологому схилі з	+	+	+			

зашпиленою передньою ногою						
Звичайний крок на пологому схилі з зашпиленою передньою ногою по колу, слалом		+	+	+	+	
"гуляйнога" без зісковзування	+	+	+	+		
"гуляйнога" з зісковзуванням, доставленням другої ноги на сноуборд	+	+	+	+		
Парами: перший зашпилена предня нога, другий штовхає його по різних місцевостям	+	+	+	+		
Рух з стрибком вправо, вліво, вперед та назад			+	+		
<b>Піднімання, повороти:</b>						
Етапи піднімання зі снігу на пологому схилі	+	+	+	+		
Вдосконалення піднімання на крутішому схилі в змінених умовах (м'який, твердий сніг)	+	+	+	+		
Навчання підніматися ставлячи вільну ногу попереду, позаду сноуборду	+	+	+	+		
Розвороти на сноуборді на місці, без сноуборду, з сноубордом повертаючись на 45°, 90°, 180°	+	+	+	+		
Поетапне повторення тих ж самих поворотів, але на більш крутому схилі та намаганням закантувати сноуборд	+	+	+	+		
Вставання через коліна або руки	+	+	+	+		
<b>Прямий спуск:</b>		+				
Їхати прямо в основній стійці (ОС) на легко похиленому схилі	+	+	+	+	+	+
Навчання ВП в русі в понижений, підвищеній позиції	+	+	+	+		
Так само, але з ритмічними спробами підскакування	+	+	+	+	+	+
Навчання переносити вагу тіла на передню ногу під час їзди	+	+	+	+	+	+
Їхати прямо по чітко визначеному місці	+	+	+	+	+	+
Попадання сніжками по цілі під час їзди	+	+	+	+	+	+
<b>Пряме зісковзування:</b>		+				
Зісковзування на дещо похиленому схилі в парах: один спортсмен підтримує іншого	+	+	+			
Зісковзування ФС,БС в парах	+	+	+	+	+	
Навчання зісковзування ФС,БС самостійно	+	+	+			
Навчання гальмування в зісковзуванні з присідання	+	+	+			
Навчання зісковзування в парах – двоє учнів з сноубордами поворотів ФС, БС	+	+	+			
Зісковзування в парах з гальмуванням по сигналу тренера	+	+	+			



Зісковзування ФС, БС з затримкою два, три рази у визначених заделегіть місцях	+	+	+			
Навчання зісковзування в різних снігових та рельєфних умовах	+	+	+			
Перехід з переднього канту на задній кант на дещо похилому схилі	+	+	+	+		
<b>Бокове зісковзування:</b>		+				
Їзда по сліду тренера	+	+	+	+	+	+
Виконання звичайного зісковзування	+	+	+	+	+	+
Перехід в русі від звичайного зісковзування до бокового, через перенесення ваги тіла на передню і задню ногу	+	+	+	+	+	+
Виконання зісковзування по визначеному схилі або сліду	+	+	+	+	+	+
Поетапний перехід виконання завдань на більш крутий та твердий схил	+	+	+	+	+	+
Виконувати бокове зісковзування "падаючий листок"	+	+	+			
Бокове зісковзування з входом в поворот з ФС на БС і навпаки через розворот на 180° зісковзуванням	+	+	+	+	+	+
Виконання звичайного, бокового зісковзування з прямолінійного руху по схилу	+	+	+	+	+	+
<b>Їзда поперек схилу (траверсування)</b>		+				
Виконання завдань їдучі поперек схилу	+	+	+	+	+	+
Під час пересікання схилу намагатись робити легке закантовування	+	+	+	+		
Підвищення та пониження позиції під час руху по схилу	+	+	+	+	+	+
Їхати в ОС поперек схилу ФС та БС	+	+	+	+	+	+
Їхати поперек схилу "падаючим листком" спиною, лицем	+	+	+	+	+	+
<b>Піднімання на канатно – крісельних витягах:</b>		+				
Навчання на місці (з попереднім інструктажем тренера) поетапних фаз вставання, сідання та висідання з витягу.	+	+	+	+		
Виконання "гуляйноги" під час сідання, їзди та висідання з витягу	+	+	+	+		
Їзда прямо ставлячи задню ногу на антисовгаючий килимок	+	+	+	+		
Те ж саме, але в парах: один штовхає іншого	+	+	+	+	+	+
<b>Поворот зісковзування досхилу:</b>		+				
Розігнавшись по схилу спробувати зробити зісковзування поперек	+	+	+	+		

З бокового зісковзування перейти до їзди поперек схилу	+	+	+	+		
Поворот до схилу з гальмуванням в наслідок чого виконується оберт на 360° і виконання наступного повороту, так звана "гірлянда"		+		+	+	+
Виконання прямого спуску по схилу з визначеними місцями початку та кінця кожної з фаз повороту		+		+	+	+
Те ж саме, але по трасі		+		+	+	+
Те ж саме, але в парах, початок кожної з фаз повороту визначає ритмом, напарником		+		+	+	+
Збільшення швидкості, крутизни схили у навчанні до моменту коли це ще буде поворот з зісковзування		+	+	+	+	+
Повороти з різною дугою ведення дошки		+		+	+	+
<b>Поворот зісковзуванням:</b>		+				
Навчання розвороту тулуба на місці в ВП, виконання ротації на сигнал	+	+	+	+		
Так само з певним ритмом, без ритму, але з закритими очима	+	+	+	+		
Поворот зісковзуванням	+	+	+	+	+	+
Їхати слаломними поворотами з великими дугами, потім зменшення дуг		+	+	+	+	+
Повороти зісковзуванням по визначеному рельєфу		+	+	+	+	+
<b>Поворот до схилу зісковзуванням (низько-високо НВ):</b>		+				
Пониження, підвищення середини ваги тіла під час їзди поперек схилу	+	+	+	+	+	+
Їзда "гірляндами" з гальмуванням		+		+	+	+
Виконання поворотів по визначеній ділянці схилу	+	+	+	+	+	+
<b>Поворот зісковзуванням (низько – високо НВ):</b>		+				
Їдучи прямо виконати поворот боком, а також збільшити кут закантовування	+	+	+	+	+	+
Виконання одинарних поворотів від схилу з поступовим збільшенням фази ведення дуги повороту	+	+	+	+	+	+
Те ж саме, але найбільша увага на фазу ведення дуги повороту	+	+	+	+	+	+
Їзда один за одним з ритмічними запланованими поворотами		+	+	+	+	+
Повороти по слідах тренера	+	+	+	+	+	+
<b>Різаний поворот:</b>		+				
Їхати прямо через лінію спадання схилу, але їхати на канту	+	+	+	+	+	+

Збільшити швидкість виконання завдань		+	+	+	+	+
Їхати поворотами з малою та великими дугами	+	+	+	+	+	+
Збільшувати закантовування	+	+	+	+	+	+
<b>Різаний поворот НВ:</b>		+				
Їхати прямо поперек схилу, але на канту	+	+	+	+	+	+
Збільшувати крутизну схилу, виконувати повороти на твердішому снігу		+	+	+	+	+
Навчання в парах – триматись за руки виконувати поворот за сигналом тренера		+	+	+	+	+
<b>Переїзд інших форм рельєфу:</b>		+				
Проїзд через яму, горб		+	+	+	+	+
Катання в м'якому снігу		+	+	+	+	+
Катання в м'якому а потім з виїздом на твердий сніг, і навпаки		+	+	+	+	+
<b>Поворот зісковзуванням «спиною вперед»:</b>		+				
Поворот "падаючий листок" їхати «спиною вперед» поперек схилу		+	+	+	+	+
На місці навчання усіх рухів повороту, але спиною вперед	+	+	+	+	+	+
Поворот до схилу спиною вперед	+	+	+	+	+	+
Поворот зісковзуванням спиною вперед на пологому схилі	+	+	+	+	+	+
Поетапно збільшувати швидкість і кут нахилу схилу		+	+	+	+	+
<b>Звичайні стрибки:</b>		+				
Їхати прямо з малою швидкістю зігнути ноги, відштовхування – легкий стрибок вверху, момент польоту – тіло виправлене, приземлення – ноги зігнуті (амортизація)	+	+	+	+	+	+
Те ж саме, але з малих горбів		+	+	+	+	+
В парах або в групі стрибки по сигналу тренера.		+	+	+	+	+
<b>Проходження відрізків трас:</b>		+				
Проходження траси слалому (10-15 воріт)	+	+	+	+	+	+
Проходження траси паралельного слалому (10 -15 воріт)	+	+	+	+	+	+
Проходження траси слалому гіганту (10-15 воріт)		+	+	+	+	+
Проходження траси паралельного слалому гіганту (10-15 воріт)		+	+	+	+	+
Проходження різних трас за складністю 15-20 воріт		+	+	+	+	+
Проходження повних трас паралельного слалому 30-35 воріт з різним рельєфом та крутизною схилу		+	+	+	+	+

Проходження повних трас паралельного слалома – гіганта 25-30 воріт з різним рельєфом та крутизною схилу		+	+	+	+	+
Спеціально підготовчі вправи, які виконуються в довільному катанні без трас	+	+	+	+	+	+
Рухливі ігри на сноуборді	+	+	+	+	+	+

### 3.1 ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 3.1.1 Організація та методика відбору

Відбір до груп початкової підготовки відбувається у віці, в якому починаються систематичні заняття більшість найсильніших сноубордистів світу, тобто з 7 років. Проте не можна відмовляти у зарахуванні до групи початкової підготовки дітям, вік яких перевищує наведені межі.

Основоположним принципом ефективності початкового відбору в сноубордингу є орієнтація на рівень розвитку спритності (стрибучості), яка проявляється в спортивних і рухливих іграх, та швидкісно–силових здібностей, сумарної гнучкості, рівноваги (тестується проборою Ромберга) – тих фізичних якостей, які обумовлюють досягнення результатів, а не на ознаки, які мають тимчасовий, перехідний характер. Тут треба звернути увагу на генетичні чинники, які впливають на дитину в наступних спеціальних, переважно анаеробних локомоціях сноубордистів. Перераховані вище рухові якості, значущі для сноубордиста, на 50–85% визначаються спадковими чинниками. У сноубордингу нерідко першість ведуть спортсмени, які мають дивне "відчуття снігу", вміння вести сноуборд 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. Також це відчуття можна тренувати ставлячи дітей у цій групі на лижі, для того щоб краще відчувати сніг, подолання швидкості, тренування координації та техніці падіння. 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, і на IV етапі – максимальної реалізації індивідуальних

можливостей.

При відборі до груп початкової підготовки треба обов'язково визначати правильно основну стійку у спортсмена. Є декілька тестів, які можуть визначити передню ногу основної стійки на сноуборді.

Сноубордист стає спиною до тренера з закритими очима, тренер без попередження штовхає спортсмена. Яку ногу він виставить вперед ту і потрібно ставити передньою на сноуборді в основну стійку.

Також можна зробити опитування якою ногою спортсмен їде по леду.

Для педагогічної оцінки боку асиметрії застосовуються такі вправи:

1. З основної стійки виконати команду "Ногу 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 "Fact-test", заснованим на законах фізіології.

### **3.1.2. Зміст і планування підготовки**

#### **Основні завдання початкової підготовки:**

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток будови тіла функціональних систем організму учнів.
2. Базова технічна підготовка – створення міцного фундаменту за рахунок засвоєння арсеналу локомоцій сноубордиста та з інших, суміжних видів спорту (спортивних ігор, легкої атлетики акробатики, стрибків на батуті, скейтбордингу, вейкбордингу, гірськолижного спорту) засвоєння довільних спусків без зупинки довжиною 300–400 м на схилі загальним перепадом висот до 100 м.
3. Початкова теоретична підготовка – осмислення моторики сноубордиста – початківця.

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

5. Оволодіння початковими засадами тактики подолання трас слалому, паралельного слалому, слалому–гіганту, паралельному слалому–гіганту та сноубордкросу (запам'ятовування траси).

6. Навчання правил змагань зі слалому, паралельного слалому, слалому–гіганту та паралельного слалому–гіганту.

7. Опанування засад техніки безпеки при заняттях сноубордингом, 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, швидкісно–силових якостей (стрибучості, гнучкості, швидкості, сили, силової витривалості), а також вестибулярної стійкості.

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

Рухливі ігри на сноуборді є дійовим засобом для успішного засвоєння навчального матеріалу та підвищення емоційного стану учнів, особливо на етапах початкового навчання та навчально – тренувальному.

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 сноубордиста, що ґрунтується на різноманітних рухових уміннях та навичках володіння сноубордом під час спуску зі схилу, подоланні нерівностей рельєфу схилу та поворотів різного радіуса.

**Тактична підготовка** переважно зводиться до ознайомлення із засадами правил змагань з сноубордингу (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), сноубордовим інвентарем (сноубордами, кріпленням, взуттям) та правилами його експлуатації, технікою безпеки при користуванні пасажирськими підвісними дорогами.

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

### **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 сноубордиста.

Специфіка сезонності сноубордингу в Україні обумовлює умовний поділ річного циклу на періоди тренування без снігу та на снігу, і п'ять етапів: літній, осінній, осінньо – зимовий, зимовий та весняний. Розподіл навчальних годин для засвоєння програмного матеріалу в початкової підготовки представлений у плані – схемі річного плану (таблиця 6).

**План схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання**





кількість годин на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:20:70				10:15:75				10:10:80				
загальнофізична підготовка, хв.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	45	45	45	45	45	30	30	30	30
технічна підготовка - базові вправи, хв.	21	21	21	21	23	23	23	23	23	24	24	24	245
	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	
Контрольні нормативи					Реалізація індивідуально запланованих результатів із ЗФП, СФП. Оцінка								
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування. Гідропроцедури (душ, ЕОЛОГІ укутування). Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний)				Етапне (поглиблений)				Поточне (локальний)				

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	Із СФП, ТП								Із ЗФП, СФП				
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Відновлювальний				Відновлювальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Навчання технічних прийомів. 2. Розвинення рухових якостей				Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП								
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість 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	18	18	18	18	18
									5	5	5	5	5
спеціальна фізична підготовка, хв.	30	30	30	30	90	90	90	90	80	80	80	80	80
технічна підготовка-базові вправи, хв.	245	24	24	245	15	15	15	155	45	45	45	45	45
		5	5		5	5	5						
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 сноубордингом								
Відновлювальні заходи	Раціональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни												
Медичне обстеження	Поточне (локальний)				Поточне (локальний)				Етапне (поглиб-				

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	50	51	52	
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевідні												
Структура річного макроциклу:													
період	Підготовчий												
мезоцикл	Втягуючий				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:													
кількість тренувальних днів на	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
кількість годин на тиждень	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	18	18	18	15	15	15	15	12	12	12	12	122
		5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	
спеціальна фізична підготовка, хв.	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка - базові вправи,	45	45	45	45	60	60	60	60	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи	Оцінка фізичного та функціонального стану. Оцінка придатності для подальших занять сноубордингом												
Відновлювальні заходи	Раціональне харчування. Додаткова вітамінізація. Сонячні ванни. Загартовування												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												

### 3.1.3. Змагальна практика

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

### 3.1.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

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. 7) та технічної (табл. 8) підготовленості. Результати складання нормативів із ЗФП на початку навчального року треба розглядати як "вхідний контроль", не надаючи його результатам особливого значення.

### Залікові навчальні нормативи для оцінки загальної фізичної підготовленості

Таблиця 7

Тестові вправи	хлопчики	дівчата
<u>Швидкість</u>		
Біг з високого старту 30 м	7,0	7,2
<u>Спритність</u>		
Човниковий біг 6x10 м (60 м), с	20,0	21,0
<u>Швидкісно – силові якості</u>		
Присідання в основній стійці (ОС) на двох ногах за 20 с	17	17
Стрибок у довжину з місця, см	130,0	120,0
<u>Силова витривалість</u>		
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-сть раз	12	10

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

### Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для ГПШ

Таблиця 8

Тестові вправи	Оцінка
Одягання сноуборду стоячи на пологому, крутому схилі	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск з використанням положення ніг "гуляйнога"	-//-
Основні навички для піднімання на канатно – крісельних витягах	-//-
Проходження повороту бексайд (БС), фронтсайд (ФС) "падаючим листом" на схилі середньої крутизни	-//-
Виконання поодиноких поворотів бексайд (БС), фронтсайд (ФС)	-//-
Проходження відрізка траси 50 м, поворотами БС, ФС	Час спуску по трасі та зайняте місце
Гальмування на крутому та пологому схилах	Суб'єктивна оцінка гальмування за 5 – бальною шкалою

## 3.2. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 3.2.1 Організація та методика відбору

Важливими показниками багаторічного відбору в групі попередньо базової підготовки поряд з вимогами із ЗФП та СФП є технічна майстерність учнів, їх особисто – психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності (за рахунок яких зусиль, якою ціною досягнутий певний ступінь підготовленості). Формування рухової навички в дисциплінах сноубордингу відбувається за симетричним типом у зв'язку з виконанням рухів у поворотах однаково в правий та лівий боки.

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

### **3.2.2 Зміст і планування підготовки**

#### **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 спритності, швидкості, швидкісно–силових здібностей, гнучкості).
3. Покращання спеціальної рухової підготовленості сноубордиста (в імітації та на сноуборді на снігу).
4. Створення міцного фундаменту технічної підготовленості – оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок, характерних для дисциплін сноубордингу.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх показників тренувальних навантажень. Заняття вибіркової спрямованості складають 20–25% загального обсягу навантаження.
6. Поглиблення знань щодо правил проведення змагань з дисциплін сноубордингу.
7. Поширення обсягу теоретичних знань стосовно оволодіння технічними елементами, передбаченими II етапом підготовки.

8. Базова психологічна підготовка – засади психогігієни та психопрофілактики (саморегуляції психічних станів).

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

**Принципи підготовки:** застосування оптимальних для підлітків тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням індивідуальних якостей рухового потенціалу; гармонійний розвиток рухових якостей з акцентуванням уваги на значущі для сноубордингу.

**Тренувальні навантаження.** Динаміка навантажень відрізняється поступовим підвищенням з кожним черговим великим циклом підготовки їх обсягу та інтенсивності. Орієнтовні плани–схеми річних циклів підготовки для груп попередньої базової підготовки подані у табл. 8–11.

**Основний зміст сторін підготовки.** Сноубординг 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 підготовка без снігу проводиться 8 міс.

Успіх підготовки в групах попередньої базової підготовки залежить від якості опанування учнями багатогранної техніки із складно–координаційною структурою, тому що рейтинг юних сноубордистів складається наприкінці кожного сезону за результатами змагань на трасах. На технічну підготовку протягом року відводиться біля 50% навчально–тренувального часу в основному 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 сноубордиста. Для її розвитку використовують: біг (особливо човниковий), спортивні та рухливі ігри; елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибки на батуті; імітаційні вправи (в тому числі на скейтборді, спеціальних тренажерах); різноманітні вправи, які виконуються на

снігу на трасах альпійських та фрістайлових дисциплін.

Особливе місце в спеціальній фізичній підготовці сноубордиста посідає розвиток швидкісно-силових якостей (стрибучості). Основним засобом розвитку швидкісної 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 сноубордиста. Ефективними є вправи з обтяженням (гантелями, гумовими амортизаторами, на спеціальних тренажерних пристроях та ін.).

### План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Таблиця 9

#### План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	12	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13		
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	із ЗФП, СФП, і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Втягуючий				Базовий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів сноубордиста. 2. Розвиток спеціальної фізичної та функціональної												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
кількість годин на тиждень	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,	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
Психологічна підготовка	Виховання прагнення до перемоги, почуття товарищескості, готовності до змагань												

Контрольні нормативи	Оцінка технічного, фізичного та функціонального стану		
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури (ванни, душ, вологі укутування)		
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)	Поточне (вибірковий контроль)	Етапне (вибірковий контроль)

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тижень				Тижень				Тижень				
	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	Підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				Змагальний				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Відновлення рухових навичок основних рухів				Участь у змаганнях, набуття змагального досвіду								
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
співвідношення ЗФП, СФП та ТП, %	10:15:75				5:10:85				5:10:85				
загальнофізична підготовка, хв.	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30
спеціальна фізична підготовка, хв.	90	90	90	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60
технічна підготовка - базові	450	450	450	450	510	510	510	510	510	510	510	510	510
Психологічна підготовка	У процесі занять (стан бойової готовності у навчальних змаганнях)												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності та змагальної діяльності												
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Додаткова вітамінізація												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				

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

Основні завдання по етапах підготовки	Участь у змаганнях, виконання нормативів				Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП									
Обсяг параметрів підготовки у														
кількість тренувальних днів на	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	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	60
спеціальна фізична підготовка, хв.	60	60	60	60	21	21	21	21	24	24	24	24	24	240
технічна підготовка - базові	510	510	510	510	360	360	360	360	300	300	300	300	300	300
Психологічна підготовка	Оволодіння способами психорегуляції передстартового													
Контрольні нормативи	Оцінка спортивної майстерності, ЗД. Виконання				Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Виявлення придатності для подальших занять									
Відновлювальні заходи	Додаткова вітамінізація. Гідропроцедури. 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	Відновний				Втягуючий				Базовий					
Основні завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок				Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості									
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
кількість тренувальних днів на	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість годин на тиждень	12	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	180
спеціальна фізична підготовка, хв.	180	180	180	180	240	240	240	240	270	270	270	270	270	270
технічна підготовка - базові вправи,	240	240	240	240	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Психологічна підготовка	Засвоєння основних принципів психорегулюючого													
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп на підставі результатів виконання контрольних													
Відновлювальні заходи	Сонячні ванни, водні процедури													



Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)	Поточне (вибірковий контроль)	Поточне (локальний контроль)
--------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

**План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової  
підготовки 2-го року**

Таблиця 10

**План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го  
року навчання**

Параметри тренувальної	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	Загальнопідготовчий				Спеціально-підготовчий								
мезоцикл	Базовий				Контрольний					Базовий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння руховими навичками імітації основних рухів сноубордиста. 2. Розвинення рухових якостей засобами ЗФП і СФП												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість 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,	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213	213
технічна підготовка - базові	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 фізичного та функціонального стану, рівня технічної майстерності в імітації основних рухів												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Гідропроцедури. Відновлювальний самомасаж												
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					Навчальні з ТП			

Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальн				Змагальний					Змагальний			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Оволодіння елементами техніки згідно з програмою. 2. Розвиток спеціальних рухових якостей. 3. Участь у змаганнях												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість 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	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				Перевідні із СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Контрольний				Контрольний				Відновний				
Основні завдання по етапах підготовки	Виконання нормативів з ТП і ЗФП								Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
кількість 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	603	603	603	603	426	426	426	426	355	355	355	355	355





спеціальна фізична підготовка, хв.	128	128	128	128	85	85	85	85	85	85	85	85	85
технічна підготовка - базові	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 у засвоєнні елементів 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				Відновний				
Основні завдання по етапах підготовки	Участь у змаганнях, виконання				Виконання програмних вимог				Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість 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	25	25	25	25	34	34	34	34	342
технічна підготовка - базові	727	727	727	727	513	513	513	513	428	428	428	428	428
Психологічна підготовка	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. Гідро процедури.												
Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)				Поточне (локальний контроль)				Етапне(поглиблений контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в тестуванні, проведенні змагань у групі												

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	Відновний				Втягуючий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Створення передумов для опанування рухових												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість 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.	25	25	257	25	385	38	38	385	38	38	38	38	385
технічна підготовка - базові	34	34	342	34	257	25	25	257	30	30	30	30	300
Психологічна підготовка	Закріплення вміння застосовувати елементи												
Контрольні нормативи	Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості, функціонального												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Самомасаж												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань із спортивних ігор												

**План-схема річного циклу підготовки для попередньої базової підготовки  
більше 3 років навчання**

Таблиця 12

**План-схема річного циклу підготовки для попередньої базової підготовки  
більше 3 років навчання**

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП				Із СФП і ТП								
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольний				Контрольно-підготовчий				

Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації різних рухів сноубордистів. 2.Зміцнення ЗФП і СФП												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
співвідношення ЗФП, СФП та ТП.	15:30:5				10:30:60				5:30:65				
загальнофізична підготовка, хв.	13	137	13	13	92	92	92	92	46	46	46	46	46
спеціальна фізична підготовка, хв.	27	275	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	275
технічна підготовка, хв.	50	504	50	50	55	55	55	55	59	59	59	59	597
базові вправи	15	150	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	147
спеціальні вправи	25	254	25	25	30	30	30	30	35	35	35	35	350
допоміжні вправи	10	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Психологічна підготовка	Ознайомлення із засобами психопрофілактики у повсякденному тренувальному процесі												
Контрольні нормативи	Оцінка фізичного, технічного, функціонального стану та майстерності у виконанні імітаційних												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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 сноубордингу, 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевідні з ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				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:													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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, 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
Психологічна підготовка	Поєднання засобів психопрофілактики та спеціальних музичних вправ для відновлення												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивної майстерності та змагальної діяльності. Виконання нормативів з ТП												
Відновлювальні заходи	Використання різних засобів реабілітації												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)				Етапне (вибірковий контроль)				Поточне (локальний контроль)				
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні занять. Суддівство внутрішкільних змагань. Допомога в тестуванні												

Параметри тренувальної	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
	Прев дні з				ТП				Перевідні із СФП				

1	2	3	5	6	7	8	10	11	12	13			
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновний				
Основні завдання по етапах підготовки	Досягнення запланованих результатів				Виконання контрольних нормативів				Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
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, 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 підготовка	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	51	52
Теоретична підготовка	У процесі занять											
Змагання												
Структура річного макроциклу:												
період	Загальнопідготовчий											
мезоцикл	Відновлювальний				Втягуючий				Базовий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок імітації різноманітних рухів, які виконуються на снігу											
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:												
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	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
спеціальна фізична підготовка, хв.	275	275	275	275	413	413	413	413	413	413	413	413
технічна підготовка, хв.:	367	367	367	367	275	275	275	275	321	321	321	321
базові вправи	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
допоміжні вправи	250	250	250	250	175	175	175	175	200	200	200	200
Психологічна підготовка	Комплексна психопрофілактика засобами, які застосовувалися раніше. Аутогенне тренування. Спеціальні музичні програми											

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень			
	Тиждень											
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
Контрольні нормативи	Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості та функціонального											
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, дня. Загартовування, сонячні ванни,											
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)											
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з виду спорту											

Особливої уваги потребує розвиток гнучкості (сумарної та рухливості в різних суглобах). На початку етапу головна увага приділяється розвитку загальної гнучкості наприкінці–рухливості колінних, кульшових та гомілковостопних суглобів, хребта. Для цього треба застосовувати вправи з вимушеним розтягуванням в окремих суглобах.

Розвиток спеціальної витривалості на цьому етапі підготовки повинен бути

спрямований на створення функціональної бази для виконання сноубордистом роботи субмаксимальної інтенсивності стосовно часових параметрів слалому, паралельного слалому, слалому–гіганта, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу.

У періоді без снігу можна застосовувати бігові вправи, 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.

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 періоді без снігу та сніговому 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, паралельного слалому–гіганта (таблиця 4).

**Тактична підготовка** тісно пов'язана з технічною, передбачає вивчення чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності: стану полотна траси; рельєфу схилу, траєкторії спуску; складності траси, уміння запам'ятовувати трасу по всій довжині, виділяючи прості та важкі ділянки (у сноубордкросі).

**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 сноубордингу, 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 дисциплін сноубордингу.

**Виховна робота.** Результативність навчально–тренувального процесу на II етапі підготовки юних сноубордистів багато в чому залежить від особистості тренера, організації процесу навчання, позитивного "мікроклімату" в колективі (відношення 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 – без снігу 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 покращанню емоційного фону навчального процесу, відносяться: проведення занять у супроводі спеціальних музичних програм, яскраве оформлення місць занять, використання ігрового методу при виконанні технічних завдань.

### **3.2.3 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 періоді без снігу підготовки комплексу вправ із ЗФП та СФП (табл. 12), а також залікових навчальних нормативів з спеціальної технічної підготовленості (табл. 13-17).

### **3.2.4 Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.**

Початку підготовчого періоду в кожному макроциклі передує поглиблене (етапне) медичне обстеження стану здоров'я спортсмені (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).

### **Навчальні нормативи із загальної та спеціальної підготовленості для груп попередньої базової підготовки**

**Таблиця 13**

Тестові вправи	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

	Хлопчи ки	Дівчата	Хлопчи ки	Дівчата	Хлопчи ки	Дівчата	Хлопчи ки	Дівчата	Хлопчи ки	Дівчата
<b>Швидкість</b>										
Біг з високого старту 30 м, с	6,2	6,3	5,7	6,2	5,6	6,0	5,5	5,8	5,3	5,6
Біг з високого старту 60 м, с	10,7	10,8	10,5	10,6	10,3	10,4	10,0	10,2	9,7	10,0
<b>Спритність</b>										
Човниковий біг 10x10 м, с	33,0	33,5	32,0	32,5	31,0	31,5	30,0	30,8	29,0	30,0
Стрибок у довжину	160	150	170	180	185	175	195	185	205	200
<b>Швидкісна витривалість</b>										
Біг 200 м, с										
Біг 400 м, с	1,39	1,45	1,32	1,42	1,27	1,38	1,22	1,32	1,17	1,27
<b>Спеціальна витривалість</b>										
Стрибки через гімнастичну лаву 20 с, у основній стійці	28	25	30	28	32	30	36	32	38	34
Підтягування у висі на поперечці, к-сть разів	4	2	6	3	7	4	8	5	9	5
<b>Гнучкість</b>										
Гімнастичний міст, шпагати – тримати, с	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

**Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки 1 року навчання**

**Таблиця 14**

<b>Тестові вправи</b>	<b>Оцінка</b>
Прямий спуск в ОС в понижений, підвищеній стійці 100 – 150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск перенесення ваги тіла на передню ногу 100 м	-//-
Гальмування зісковзуванням в коридорі шириною 10 м, довжиною 15 м, після прямого спуску в підвищеній стійці 100 м	Суб'єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск, виконання поворотів ФС, БС у високій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Подолання нерівностей рельєфу (горба, зближених, розтягнутих горбів, вкват, спаду, западини) у	-//-

сноубордпарку	
Участь у змаганнях з слалому (10-15 воріт), слалому – гіганта (5-10 воріт)	Час спуску по трасі та зайняте місце
Імітація стартового розгону	Час проходження стартової ділянки

**Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки 2 року навчання**

Таблиця 15

Тестові вправи	Оцінка
Прямий спуск в ОС в пониженій, підвищеній стійці 250 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск перенесення ваги тіла на задню ногу 100 м	-//-
Гальмування зісковзуванням в коридорі шириною 10 м, довжиною 15 м, після прямого спуску в пониженій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск, виконання поворотів ФС, БС у низькій стійці 150 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання поодиноких поворотів ФС та БС з зашпиленою передньою ногою	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Подолання нерівностей рельєфу (горба, зближених, розтягнутих горбів, викат, спаду, западини) у сноубордпарку	-//-
Проходження траси слалома 10-15 воріт, слалому – гіганта 5-10 воріт	Час спуску по трасі
Виконання вправи “гірлянда”	Оцінюється точність виконання повного розвороту на 360°
Участь у змаганнях з слалому довжина траси 100-150 м, слалому – гіганта 150- 250 м.	Час спуску по трасі та зайняте місце, виконання розряду

**Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки 3 року навчання**

Таблиця 16

Тестові вправи	Оцінка
Прямий спуск в ОС в низькій стійці 300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Прямий спуск перенесення ваги тіла на передню, задню ногу 200 м	-//-

Прямий спуск, виконання поворотів ФС, БС у високій, низькій стійці 300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Їзда поперек схилу із змінним навантаженням на канти	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання без зупинки повороту “гірлянда” у правий, лівий бік	-//-
Проходження траси слалома 15-20 воріт, слалому – гіганта 10-15 воріт	Час спуску по трасі
Демонстрація ротації в ОС на місці	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Участь у змаганнях з слалому довжина траси 100-150 м, слалому – гіганта 150- 250 м.	Виконання серії поворотів ФС і БС з малими дугами та зайняте місце, виконання розряду

**Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання**

**Таблиця 17**

<b>Тестові вправи</b>	<b>Оцінка</b>
Виконання серії поворотів ФС і БС у низькій стійці 250-300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання поодиноких поворотів ФС і БС з ротацією	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання серії поворотів ФС і БС з великими дугами	-//-
Виконання поворотів ФС і БС без перерви з більшим кутом закантовування на схилі середньої крутизни	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Спуск поперек схилу спиною вперед способом “падаючим листком”	Час спуску по трасі
Зміна сили закантовування на різних формах рельєфу	Оцінка точності закантовування за 5 – бальною шкалою
Участь у відповідальних змаганнях з сноубордингу	Виконання розряду

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

### **3.2.5 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 траси 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 сноуборді 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, паралельного слалому–гіганта.

5. Вивчення окремих технічних прийомів проходження траси сноубордкросу.

6. Вивчення техніки подолання нерівностей рельєфу схилу та проходження віражів на відрізку траси сноубордкросу.

7. Вивчення техніки подолання повних трас слалому, паралельного слалому, слалому–гіганта, слалому–гіганта, паралельного слалому–гіганта.

8. Інструкторська та суддівська практика.

#### **Заключна частина**

1. Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіуса.

2. Рухливі ігри та розваги на сноуборді з використанням схилу різної крутості та елементів техніки сноуборду.

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 сноубордовим інвентарем та спорядженням. Правила регулювання кріплень на сноуборді, інші питання матеріально–технічного забезпечення занять з сноубордингу.

5. Підготовка полотна траси для наступного заняття (у зимовий та літній час підготовки), опанування правил експлуатації пасажирських і канатних доріг (бугельних, якірних, крісельних), ознайомлення з будовою сніготрамбувальних машин, сніговими гарматами на навчально–тренувальному схилі, участь у регламентних роботах з улаштування спортивної бази, кімнат для сховища сноубордів, у будівництві сноубордпарку (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 опускати її в планах–схемах тижневих мікроциклів.

### **3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.3.1 Організація і методика відбору**

Умови зарахування до груп спеціалізованої базової підготовки: відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять сноубордингом (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.

#### **3.3.2 Зміст і планування підготовки**

##### **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, паралельного слалому, слалому—гіганта, паралельного слалому—гіганта, сноубордкросу, елементів фрістайлових дисциплін (в обсязі III етапу навчання).

4. Удосконалення технічної майстерності у виконанні тестових вправ на снігу та імітаційних в періоді підготовки без снігу.

5. Подальше удосконалення тактичної підготовки (в обсязі III етапу навчання).

6. Розширення знань з окремих питань психологічної підготовки сноубордиста.

7. Поглиблення знань з техніки безпеки під час занять сноубордингом та використання технічних засобів для навчання та тренування сноубордистів.

8. Поширення знань з матеріально—технічного забезпечення тренувального процесу, зберігання, ремонту, підготовки сноубордового інвентарю до занять та змагань, змашення сноуборду стосовно різних метеоумов і стану снігового покриву.

9. Досягнення високих спортивних результатів у змаганнях на трасах слалому, паралельного слалому, слалому—гіганта, паралельного слалому—гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін (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 техчної 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, паралельного слалому, слалому–гіганта, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін.

На етапі спеціалізованої базової підготовки більш чітко визначається краща результативність змагальної діяльності в конкретній дисципліні сноубордингу, 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 сноубордиста рухових якостей залишаються спритність та її складові – швидкість, сила, стрибучість, гнучкість та координаційні здібності. Для розвитку базових рухових якостей сноубордиста застосовуються спортивні ігри, спеціальні стрибкові вправи, елементи основної та спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті тощо.

Особливу увагу приділяють розвитку спеціальної (переважно анаеробної) витривалості, обсяг якої перевищує часові параметри слалому (30–40 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 техніки сноубордингу прийомів старту, фінішування, подолання нерівностей рельєфу на трасах на великих швидкостях, поворотів ФС та БС, удосконалення виконання арсеналу вправ, вивчених раніш. На цьому етапі підготовки формуються часова, просторова та динамічна структури рухів, які

виконуються на більших швидкостях спуску по трасі з урахуванням різного стану снігового покриву.

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.

**Теоретична підготовка** має за мету: поглиблене ознайомлення учнів із закономірностями формування спортивної форми, вивчення положень міжнародних правил змагань дисциплін сноубордінгу; виховання уміння аналізувати особистий тренувальний процес та участь у змаганнях сезону; навчання засобів профілактики можливого травматизму в сноубордінгу, 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 спеціалізованої базової підготовки повинна бути спрямована на створення сприятливого клімату в колективі, як в повсякденному навчально–тренувальному процесі, так і під час виїзду на зовнішні змагання.

### План схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1–го року навчання

Таблиця 18

Параметри тренувальної роботи	Вересень				Жовтень				Листопад				
	Тиждень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно – Підготовчий								

Основні завдання по етапах підготовки	1. Опанування рухових навичок імітації різних рухів сноубордиста, які виконуються на снігу. 2. Підтримання високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищення функціональних можливостей організму													
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:														
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	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	51
спеціальна фізична підготовка, хв.	413	413	413	413	413	413	413	413	413	413	360	360	360	360
технічна підготовка, хв.:	516	516	516	516	568	568	568	568	568	568	620	620	620	620
базові вправи	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
спеціальні вправи	266	266	266	266	318	318	318	318	318	318	420	420	420	420
допоміжні вправи	100	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	Раціональний режим харчування, дня. Психопрофілактика. Самомасаж		
Медичне обстеження	Етапне (поглиблений контроль)	Поточне (вибірковий контроль)	Поточне (вибірковий контроль)
Інструкторська та суддівська практика	Допомога товаришам в опануванні техніки виконання вправ сноубордиста. Допомога тренеру в навчально-тренувальному процесі		

Параметри тренувальної роботи	Грудень				Січень				Лютий				
	Тиждень												
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевірні з ТП				
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний								
мезоцикл	Передзмагальний				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:														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість 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, 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	171	171	171	171	171	171	171	171	171
лопоміжні вправи	100	100	100	100	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів психопрофілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивної майстерності та змагальної діяльності. Виконання контрольних нормативів з												
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 дисциплін сноубордингу												

Параметри тренувальної	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Перевірні з				Перевірні з СФП								
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновний				
Основні завдання по етапах підготовки	Опанування технічних прийомів				Виконання контрольних нормативів з СФП				Активний відпочинок				
Обсяг параметрів підготовки у													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість 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, 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
лопоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	80	80	80	80	80
Психологічна підготовка	Застосування у тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Визначення придатності для подальших занять				Виконання нормативів з ТП і СФП				Комплектування навчальних груп				
Відновлювальні заходи	Оптимальний режим харчування, дня. Додаткова вітамінізація.												

Медичне обстеження	Поточне (локальний контроль)	Поточне (локальний контроль)	Етапне(поглиблений контроль)
Інструкторська та суддівська практика	Суддівство внутрішкільних змагань з сноубордингу, із ЗФП, СФП. Допомога тренеру в прийманні контрольних нормативів. Суддівство змагань зі спортивних ігор		

## Продовження

Параметри тренувальної роботи	Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень												
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП												
Структура річного макроциклу:													
період	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Втягуючий				Втягуючий				Базовий				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинення рухових якостей. 2. Відновлення рухових навичок імітації різноманітних локомоцій сноубордиста. 3. Підвищення функціональних												
Обсяг параметрів підготовки у													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
співвідношення ЗФП, СФП, 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
технічна підготовка, хв.:	41	41	41	41	31	31	31	31	41	41	41	41	41
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	10	100	10	10	100
спеціальні вправи	26	26	26	26	16	16	16	16	21	21	21	21	21
лопоміжні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	10	100
Психологічна підготовка	Використання в тренувальному процесі засобів профілактики												
Контрольні нормативи	Оцінка спортивно-технічної майстерності. Виконання контрольних нормативів із ЗФП. Оцінка функціонального стану												
Відновлювальні заходи	Загартовування, сонячні ванни, водні процедури. Оптиміальний режим												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань зі спортивних ігор												

**План–схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2–го року навчання**

Таблиця 19

Параметри тренувальної	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тижень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП і ТП												
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольно – Підготовчий								

Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення функціональних можливостей організму в умовах специфічної м'язової діяльності сноубордиста та великих фізичних навантажень. 2. Закріплення рухових навичок імітації												
Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на тиждень	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
співвідношення ЗФП, СФП, ТП, %	10:40:50				5:40:55					5:35:60			
загальнофізична підготовка, хв.	113	113	113	113	56	56	56	56	56	56	56	56	56
спеціальна фізична підготовка, хв.	445	454	454	454	445	454	454	454	454	397	397	397	397
технічна підготовка, хв.	567	567	567	567	624	624	424	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. Оптиміальне чергування активного та пасивного відпочинку.												
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 сноубордингу.												

Параметри тренувальної	Грудень				Січень				Лютий			
	Тижень											
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Теоретична підготовка	У процесі занять											
Змагання	Навчальні з ТП				Навчальні з ТП				Перевідні з ТП			
Структура річного макроциклу:												
період	Спеціально-підготовчий				Змагальний							



мезоцикл	Передзмагальн				Змагальний				Змагальний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Удосконалення рухових навичок виконання різноманітних рухів (без снігу, на снігу)				1. Удосконалення технічної майстерності у дисциплінах сноубордінгу. 2. Досягнення високих (індивідуально запланованих) спортивних результатів									
Обсяг параметрів підготовки у														
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	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	34
спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	113	113	113	113	113	113	113	113	113	113
технічна підготовка, хв.:	737	737	737	737	987	987	987	987	987	987	987	987	987	987
базові вправи	100	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	837
лопоміжні вправи	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	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. Оптиміальне 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 у листопаді-грудні семінару з підготовки суддів з сноубордінгу. Складання заліку.													
Параметри тренувальної	Березень				Квітень				Травень					
	Тиждень													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
Змагання	Перевірні з ТП				Перевірні з СФП									
Структура річного макроциклу:														
період	Змагальний				Перехідний				Перехідний					
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Удосконалення технічної майстерності у дисциплінах сноубордінгу. 2. Досягнення високих (індивідуально запланованих) результатів								1. Активний відпочинок. 2. Амбулаторне лікування травм та супутніх хвороб					

Обсяг параметрів підготовки у мікро циклі														
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	26	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					
загально фізична підготовка, хв.	34	34	34	34	56	56	56	56	113	113	113	113	113	113
спеціальна фізична підготовка, хв.	113	113	113	113	397	397	397	397	454	454	454	454	454	454
технічна підготовка, хв.:	987	987	987	987	681	681	681	681	567	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 підготовка	Формування психічної готовності до досягнення високих 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 і відпочинку. Гідропроцедури. Самомасаж.												
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 сноубордингу.												

Параметри тренувальної	Червень				Липень				Серпень					
	Тиждень													
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
Змагання	Із ЗФП													
Структура річного макроциклу:	Загальнопідготовчий													
період	Загальнопідготовчий													
мезоцикл	Відновний				Втягуючий				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														
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість годин на тиждень	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	
спеціальна фізична підготовка, хв.	340	340	340	340	510	510	510	510	510	510	510	510	510	
етнічна підготовка, хв.:	454	454	454	454	340	340	340	340	454	454	454	454	454	
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100	
спеціальні вправи	304	304	304	304	190	190	190	190	254	254	254	254	254	
допоміжні вправи	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	Рациональний режим дня. Збалансоване харчування. Сонячні ванни. Різноманітні водні процедури.												
Медичне обстеження	Поточне (вибірковий контроль)												
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчально-тренувального процесу. Суддівство змагань з дисциплін сноубордингу.												

**План–схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової  
підготовки більше 2–ох років навчання**

Таблиця 20

Параметри тренувальної	Вересень				Жовтень					Листопад			
	Тижень												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	Із ЗФП, СФП,				3 СФП, ТП					ЗТП			
Структура річного макроциклу:													
період	Спеціально-підготовчий												
мезоцикл	Базовий				Контрольний					– Підготовчий			
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвиток спеціальних рухових якостей в умовах застосування великих фізичних навантажень. 2. Удосконалення технічної майстерності у виконанні імітаційних вправ сноубордиста. 3. Підвищення функціональних можливостей організму												

Обсяг параметрів підготовки у мікроциклі:													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість 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.	12	12	12	12	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, хв.	602	602	602	602	662	662	662	662	662	722	722	722	722
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
лопоміжні 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	Раціональний режим дня. Збалансоване харчування. Ультрафіолетове опромінення. Масаж. Водні процедури.												
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	Грудень					Січень					Лютий			
	Тижень													
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
Змагання	Навчальні з					За календарем змагань								
Структура річного макроциклу:														

період	Спеціально-підготовчий	Змагальний											
мезоцикл	Перезмагальний	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													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	86	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. хв.:	782	782	782	782	104	104	104	104	104	104	104	104	104
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	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)	Етапне(локальний контроль)	Поточне (локальний контроль)
Інструкторська та суддівська практика	Допомога тренеру в організації та проведенні навчального процесу. Суддівство змагань з дисциплін сноубордингу.		

Параметри тренувальної	Березень				Квітень				Травень				
	Тиждень												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	У процесі занять												
Змагання	За календарним планом і з ТП								ЗСФП				
Структура річного макроциклу:													
період	Змагальний								Перехідний				
мезоцикл	Змагальний				Контрольний				Відновний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Досягнення високих результатів і виконання нормативів з ТП і СФП												
Обсяг параметрів підготовки у													
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
співвідношення ЗФП, СФП та	3:10:87				5:35:60				10:40:50				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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. хв.:	104	104	104	104	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

лопоміжні вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100
Психологічна підготовка	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 дисциплін сноубордингу.													

Параметри тренувальної	Червень				Липень				Серпень					
	Тижень													
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Теоретична підготовка	У процесі занять													
	ІзЗФП							ІзЗФП						

Структура річного макроциклу:														
період	Загальнопідготовчий													
мезоцикл	Втягуючий				Базовий				Контрольний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвинути рухові якості, підвищення функціональних можливостей організму. 2. Удосконалення технічної майстерності в імітації різноманітних рухів сноубордиста.													
Обсяг параметрів підготовки v														
кількість тренувальних днів на	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість годин на тиждень	28	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	180
спеціальна фізична підготовка, хв.	360	360	360	360	542	542	542	542	542	542	542	542	542	542
технічна підготовка, хв.:	480	480	480	480	360	360	360	360	481	481	481	481	481	481
базові вправи	50	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100
спеціальні вправи	330	330	330	330	210	210	210	210	281	281	281	281	281	281
лопоміжні вправи	100	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. 17–19), 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 період без снігу та сніговий впроваджуються великі фізичні навантаження.

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.

### **3.3.3 Змагальна практика**

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

### **3.3.4 Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки**

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 вибірково 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. 20–23) учні складають перед початком снігової підготовки та наприкінці змагального періоду.

**Навчальні нормативи з фізичної підготовленості для груп спеціалізованої базової підготовки 1-2-го та більше 2-ох років навчання**

**Таблиця 21**

Тестові вправи	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
<b>Швидкість</b>						
Біг з низького старту 30 м, с	5,0	5,2	4,8	5,0	4,6	4,8
Біг з низького старту 100 м, с	14,0	15,4	13,8	15,2	13,2	14,6
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 10x10 м, с	27,0	28,0	26,8	27,8	26,5	27,4
Стрибок у довжину з місця, см	230	210	240	215	250	220
<b>Витривалість</b>						
Стрибки через гімнастичну лаву 40 с, к-сть повторень в ОС	50	46	54	50	60	54
<b>Координація</b>						
Ходіння по канату, с	10	10	16	14	20	18
<b>Гнучкість</b>						
Виконання шпагатів, гімнастичного мосту тримати, с	3	3	3	3	3	3

**Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп спеціальної базової підготовки 1–року навчання**

**Таблиця 22**

Тестові вправи	Оцінка
Виконання прямого та косоного спусків в основній, високій та низькій стійках	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання поворотів ФС і БС з чіткими виокремленими фазами поворотів	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання слаломних поворотів з великих дуг і до зменшення дуги поворотів	Час спуску по трасі
Спеціально – підготовчі вправи на сноубордах у довільному катанні на схилі середньої крутизни (вправи з палицею, повороти різних радіусів)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання поворотів ФС і БС з ротацією на схилі середньої крутизни	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою

Проходження трас слалому (20 воріт), слалому гіганта (15 воріт)	Час спуску по трасі
Участь у відповідальних змаганнях з сноубордингу	Виконання розряду

### Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп спеціальної базової підготовки 2-року навчання

Таблиця 23

Тестові вправи	Оцінка
Виконання поворотів ФС і БС з чіткою фазою ведення	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Старт та виконання стартового розгону	-//-
Проходження траси слалома на техніку 200 м	-//-
Проходження траси слалома - гіганту на техніку 350 м (з використанням воріт банан)	-//-
Проходження горба, викота, западини на швидкість	-//-
Виконання безперервного спуску довжиною 800-1000 м великими та малими дугами	-//-
Проходження довільних спусків по двоє (хто швидше доїде, використовуючи слаломні повороти)	-//-
Участь у відповідальних змаганнях з сноубордингу	Виконання розряду

### Навчальні нормативи із спеціальної технічної підготовленості для груп спеціальної базової підготовки більше 2-ох років навчання

Таблиця 24

Тестові вправи	Оцінка
Виконання на крутому схилі різаних слаломних поворотів 300 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Виконання різаних поворотів на крутому схилі трасу слалому – гіганту 400-500 м	-//-
Проходження горба, викота, западини по двоє по четверо	Час проходження
Довільні спуски з виконанням спеціально підготовчих вправ на крутому схилі	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Проходження траси паралельного слалому – гіганту ( з воротами банан) 15 – 20 воріт	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою, час проходження траси
Проходження траси паралельного слалому на швидкість проходження 25-30 воріт	Час проходження
Безперервний спуск слаломними дугами 600 – 800 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5 – бальною шкалою
Участь у відповідальних змаганнях з сноубордингу	Виконання розряду

### 3.3.5 Орієнтовні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних типів мезоциклів снігової підготовки у сноубордингу



Сезонність сноубордингу 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. 24–28 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.

### **3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ \***

#### **3.4.1 Відбір**

Умови відбору до груп підготовки до вищих досягнень:

1. Відсутність захворювань і травм, які перешкоджають підготовці до вищих досягнень, ймовірність ризику їх появи.

2. Виконання нормативу КМС або майстра спорту України.

\* Тренування в групах підготовки до вищих досягнень з урахуванням індивідуального підходу на цьому етапі багаторічного удосконалення представлена в загальному вигляді.

**Приблизний план–схема тижневого (снігового) мікроциклу втягуючого мезоциклу**

**Таблиця 25**

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ*, ПСГ*	ЗФП і СФП	Обсяг
						Інтенсивність навантаження
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Довільні спуски на схилі змінної крутості з виконанням поворотів великого і середнього радіусів, а також елементів техніки сноубордингу	-	450;20;15	-	Спеціальна витривалість	Середній Мала
Вівторок	Те ж саме	250;20;20	-	250;4	Координація, спец.	Середній Мала
Середа	Довільні спуски на схилі змінної крутості з поворотами великого, середнього і малого радіусів у поєднанні з елементами техніки сноубордингу	250;20;20	-	200;4	Швидкість, спритність	Середній Середня
Четвер	Те ж саме	250;20;20	-	200;6	Силова витривалість	Середній Середня
П'ятниця	Те ж саме	250;20;20	-	-	силова витривалість	Середній Середня
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова	Середній Середня
Неділя	Активний	Відновлювальні заходи				

\* Примітка :

ПСЛ – паралельний слалом;

ПСГ – паралельний слалом - гігант

У графі СЛ, СЛГ, ПСЛ, ПСГ – довж. траси, к-сть воріт, к-сть спусків.

### Орієнтовний план–схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольному мезоциклі

Таблиця 26

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	Обсяг

						Інтенсивність навантаження
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поворотів	-	450;20;15	-	Спеціальна	Середній Середня
Вівторок	Те ж саме, виконання елементів техніки	250;20;15	-	250;4	Координація, спец.	Великий Середня
Середа	Те ж саме, виконання елементів техніки	-	-	200;20;10	Швидкість, спритність	Великий Середня
Четвер	Те ж саме	-	-	200;15;12	Силова витривалість	Середній Середня
П'ятниця	Те ж саме	250;20;20	-	-	Силова витривалість	Середній велика
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова	Середній велика
Неділя	Активний	Відновл	вальні	заходи		

**Приблизний план–схема тижневого (снігового) мікроциклу в базовому мезоциклі**

Таблиця 27

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом-гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	Обсяг
						Інтенсивність навантаження
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого,	-	450;20;15	-	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Середній Середня
Вівторок	Те ж саме	-	450;20;15	-	Спритність, спеціальна витривалість	Великий Максимальна
Середа	Те ж саме	-	450;20;20	-	Спритність, силова	Великий Середня
Четвер	Те ж саме	-	450;20;20	450;20;4 змагання	Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість	Малий Максимальна
П'ятниця	Те ж саме	200;15;15	-	-	Спритність, силова витривалість	Великий Середня
Субота	Те ж саме	200;15;15	-	-	Силова витривалість, вестибулярна стійкість	Середній Велика
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

**Орієнтовний план–схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольно-підготовчому та перездагальномку мезоциклі**

Таблиця 28

День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				
		Слалом	Слалом -гігант	ПСЛ, ПСГ	ЗФП і СФП	Обсяг
						Інтенсивність навантаження
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок	Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів, елементів техніки проходження	250;20;15	-	-	Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість	Середній Середня
Вівторок	Те ж саме	250;20;20	-	-	Спритність, спеціальна витривалість	Великий Середня
Середа	Те ж саме	250;20;20	-	-	Спритність, силова витривалість	Великий Середня
Четвер	Те ж саме	250;20;20	-	250;20;4 (змагання)	Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість	Середній Максимальна
П'ятниця	Те ж саме	-	450;20;20	-	Спритність, силова витривалість	Великий Середня
Субота	Те ж саме	-	450;20;20	-	Силова витривалість, вестибулярна стійкість	Середній Середній
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

**Орієнтовний план-схема змагального мезоциклу для груп підготовки до вищих досягнень**

Таблиця 29

Мікро-цикл	День тижня	Підготовча частина заняття	Основна частина заняття				Обсяг
			Слалом	Слалом -гігант	ПСЛ, ПСГ	Інтенсивність навантаження	
1	2	3	4	5	6	7	
Втягуючий	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних	250;20;15	-	-	Середній Середня	
	Вівторок	Те ж саме	250;20;15	-	-	Великий Велика	
	Середа	"-"	250;20;20	-	-	Середній Середня	
	Четвер	"-"	250;20;16		250;20;4 (змагання)	Великий Середня	

	П'ятниця	-"	250;20;18	-	-		Великий Велика
	Субота	-"	250;20;20	-	-		Середній Вище середньої
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

1	2	3	4	5	6	7	
Удар- ний	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних		450;20;20			Великий Середній
	Вівторок	Те ж саме		450;20;20			Максимальний Велика
	Середа	Те ж саме		450;20;20			Максимальний Середня
	Четвер	Те ж саме		450;20;12	450;20;8 (змагання)		Середній Максимальний
	П'ятниця	Те ж саме		450;20;20			Максимальний Середня
	Субота	Те ж саме		450;20;20			Середній
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					
Настро- юваль- ний	Понеділок	Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного	250;20;20				Середній Велика
	Вівторок	Те ж саме	250;20;20				Великий Велика
	Середа	Те ж саме	250;20;16		250;20;4 (змагання)		Середній

	Четвер	Те ж саме		450;20;20			Великий
	П'ятниця	Те ж саме		450;20;20			Максимальний Велика
	Субота	Те ж саме		450;20;12	450;20;8 (змагання)	-	Малий Максимальний
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					
Змагальний	Понеділок	Довільна розминка	250;20;6		250;20;8 змагання		Малий Максимальний
	Вівторок	Те ж саме	250;20;6		250;20;8 змагання		Малий Максимальний
	Середа	Те ж саме	250;20;6		250;20;8 змагання		Малий Максимальний
	Четвер	Те ж саме		450;20;4	450;20;8 змагання		Малий Максимальний
	П'ятниця	Те ж саме		450;20;4	450;20;8 змагання		Малий Максимальний
	Субота	Те ж саме		450;20;4	450;20;8 змагання		Малий Максимальний
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Віднов-ний	Понеділок	Довільне катання на схилі змінної крутості з виконанням елементів поворотів Участь у рухливих іграх та розвагах на сноуборді, катання по різних снігових покривах та сноубордпарках.	200;15;8	Катання по схилах з виконанням 15 – 20 поворотів	-		Малий Середня
	Вівторок	Те ж саме	-	450;15;10	-		Малий Мала
	Середа	Те ж саме	-	Проходження різних за формами рельєфу схилів	-		Малий Середня

1	2	3	4	5	6	7	
	Четвер	Те ж саме	200;15;10	-	-	Малий Мала	
	П'ятниця	Те ж саме	-	400;15;10	-	Малий Велика	
	Субота	Те ж саме	-	400;15;10	-	Малий Мала	
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

### 3.4.2 Зміст і планування підготовки

Завдання тренувань в групах підготовки до вищих досягнень:

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, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу та фрістайлових дисциплін.
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 сноубордингу. Опанування навичок управління нескладними механізмами та пристосуваннями для підготовки полотна траси

та снігового покриву.

7. Удосконалення знань, умінь та навичок щодо зберігання, ремонту та підготовки сноубордового інвентарю та спорядження до занять і змагань, підготовки ковзаючої поверхні сноуборду для різного стану снігового покриву 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 сноубордингу 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 – 15000 воріт.

### **Зміст сторін підготовки**

**Фізична підготовка** Співвідношення ЗФП, СФП і технічної підготовки в період без снігу складає відповідно 5:40:55% і в сніговому періоді–3:10:87% загального тренувального часу.

**Технічна підготовка** передбачає удосконалення засвоєного раніш арсеналу техніки подолання нерівностей рельєфу при спуску зі схилу і техніки поворотів під час проходження трас у кожній з дисциплін сноубордингу.

**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.

**Психологічна підготовка** вдосконалення вміння саморегуляції емоційного стану та подолання непередбачених ситуацій під час проходження трас.

**Теоретична підготовка** передбачає поглиблене опанування правил змагань з дисциплін сноубордингу, 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 сноубордист у повсякденному тренувальному процесі удосконалює свою спортивну майстерність у альпійських (слалом, паралельний слалом, слалом–гігант, паралельний слалом–гігант, сноубордкрос) або фрістайлових (хафпайп, біг ейр, слоп стайл, фрірайд, джибінг) дисциплінах сноубордингу. Проте акцент у спортивній кар'єрі все ж робиться на окремі дисципліни або їх поєднання, в яких спортсмен може досягнути 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 паралельних трасах. 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.

### **3.4.3 Змагальна практика**

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



### 3.4.4 Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

Медичний контроль за станом здоров'я спортсменів здійснюється, як і в групах спеціалізованої базової підготовки (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 сноубордисти беруть участь у змаганнях із ЗФП, СФП, де повинні виконати навчальні нормативи (табл. 30)

#### Навчальні нормативи для сноубордистів 4 етапу підготовки – підготовки до вищих досягнень

Таблиця 30

Тестові вправи	юнаки	дівчата
<b>Швидкість</b>		
Біг з високого старту 30 м	4,0	4,4
Біг 100 м, с	12,9	13,9
<b>Спритність</b>		
Човниковий біг 10x10 м, с	26,0	27,0
<b>Швидкісно – силові якості</b>		
Стрибок у довжину з місця, см	270	240
<b>Силова витривалість</b>		
Присідання на одній нозі ( правій та лівій) нозі без урахування часу, к-сть разів	60	60
Підтягування з вису на високій поперечці, к-сть разів	16	10
<b>Витривалість</b>		
Біг 400 м, с	1,01	1,10
Спеціальна витривалість стрибки через гімнастичну лаву 60 с, к-сть разів	125	115
<b>Гнучкість</b>		
Міст гімнастичний, повздовжні шпагати	3	3
Виконання сальто, вперед назад у гімнастичну яму		

### 3.5 ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Засоби відновлення, що використовуються в спортивному тренуванні, поділяються на три групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

#### Педагогічні засоби відновлення:

- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

- виконання та слухне сполучення різноманітних засобів та методів тренування;
- використання тренажерів та нетрадиційних вправ;
- повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття;
- раціональна послідовність вправ;
- хвилеподібність та варіативність навантажень за їх величиною та спрямованістю;
- раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів;
- дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу.

#### **Психологічні засоби відновлення :**

- створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті;
- різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії,
- відвідування музеїв, виставок, театрів;
- комфортабельні умови побуту;
- психорегульовальне та аутогенне тренування;
- навіяний сон-відпочинок.

#### **Медико-біологічні засоби відновлення:**

- раціональне харчування;
- душ, ванни, бані, масаж;
- застосування мазей, гелів і кремів
- вітамінні комплекси, лікарські препарати рослинного походження;
- ультразвукові, світлові та електропроцедури;
- аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях - етапному, поточному та оперативному.

У групах початкової та попередньої базової підготовки центральне місце в відновлювальних заходах відводиться педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються

прийняттям теплої (контрастної) ванни або душа після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час чи після занять. Починаючи з 12-річного віку можна застосовувати сухоповітряну баню.

У групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень спектр психологічних і медико-біологічних засобів значно розширюється. Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних засобів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру.

Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером разом з лікарем. Набір відновлювальних засобів обумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними відмінностями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне використання їх може призвести до посилення стомлення, зниження працездатності та виникнення інших несприятливих реакцій.

### **3.6 ВИХОВНА РОБОТА**

Виховна робота проводиться в процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання у школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи. Скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, вольової та емоційної сфер юних спортсменів, їх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: проведення бесід, роз'яснювальна робота, наставлення, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером і колективом, покарання у вигляді зауважень, догана перед строем, тимчасове звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди, особистий приклад тренера; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу та випуску учнів; трудові збори, суботники, екскурсії,

культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів, стінгазет.

### 3.7 ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

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

Сноубординг 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.

#### Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки суддів з сноубордингу

Таблиця 31

Тема занять	К-сть годин
<b>Теоретичні заняття</b>	
Права та обов'язки окремих суддів з дисциплін сноубордингу	2
Організація та проведення змагань з слалому, паралельного слалому, слалому–гіганту, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу, хафпайпу, біг ейру, слоп стайлу, фрірайду, джибінгу (загальні положення)	2
<b>Методичні заняття</b>	
Правила проведення змагань з слалому, паралельного слалому, слалому–гіганту, паралельного слалому–гіганта, сноубордкросу та робота основних суддів	4
Правила проведення змагань з хафпайпу, біг ейру, слоп стайлу, фрірайду, джибінгу та робота основних суддів	2
<b>Практичні заняття</b>	
Практика суддівства змагань з альпійських та фрістайлових дисциплінах	12
<b>Усього:</b>	<b>22</b>

### 3.8. 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 сноубордингу, виконання ними розрядних нормативів, визначених пропонованою програмою для окремих вікових груп.

У групах підготовки до вищих досягнень доцільно стимулювати удосконалення підготовленості спортсмена шляхом укладання персонального контракту між дирекцією ДЮСШ та учнем. У контракті повинні обговорюватись: 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 те ж є важливим показником якості роботи тренера. Тільки за участі батьків тренер може реалізувати свої плани з підготовки гармонійно розвинутого, кваліфікованого спортсмена – сноубордиста.

При оцінці діяльності тренера з сноубордингу 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 сноубордингу в Україні та гідно представити її на міжнародній спортивній арені.

## Зміст

Стор.

	Вступ	
1.	Загальна характеристика підготовки сноубордистів.....	
1.1.	Мета й завдання спортивної підготовки.....	
1.2.	Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	
1.3.	Фізичні навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивної підготовки.....	
1.4.	Зміст різних сторін підготовки.....	
1.5.	Структура процесу підготовки в сноубордингу.....	
1.6.	Вікові засади раціональної багаторічної підготовки.....	
2.	Організація навчально-тренувального процесу.....	
2.1.	Режим та наповнюваність навчальних груп спортивних шкіл у відділеннях з сноубордингу.....	
2.2.	Навчальна програма для учнів ДЮСШ і СДЮШОР з сноубордингу.....	
2.3.	Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження на етапах багаторічної підготовки юних сноубордистів України.....	
3.	Навчальний план та зміст програмного матеріалу.....	
3.1	Групи початкової підготовки.....	
3.1.1	Організація і методика відбору.....	
3.1.2	Зміст і планування підготовки.....	
3.1.3	Змагальна практика.....	
3.1.4	Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	
3.2	Групи попередньої базової підготовки.....	
3.2.1	Організація і методика відбору.....	
3.2.2	Зміст і планування підготовки.....	
3.2.3	Змагальна практика.....	
3.2.4	Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний	

	етап підготовки.....
3.2.5	Орієнтовна структура тренувального заняття на снігу.....
3.3	Групи спеціалізованої базової підготовки.....
3.3.1	Організація і методика відбору.....
3.3.2	Зміст і планування підготовки.....
3.3.3	Змагальна практика.....
3.3.4	Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....
3.3.5	Орієнтовні плани – схеми тижневих мікроциклів для різних типів мезоциклів снігової підготовки у сноубордингу.....
3.4	Групи підготовки до вищих досягнень.....
3.4.1	Організація і методика відбору.....
3.4.2	Зміст і планування підготовки.....
3.4.3	Змагальна практика.....
3.4.4	Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....
3.5	Відновлювальні заходи
3.6	Виховна робота
3.7	Інструкторська та суддівська практика .....
3.8	Оцінка праці тренера .....
	Література.....
	Словник термінів у сноубордингу

## ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
2. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу// Молода спортивна наука: Зб. Наук. Праць в галузі фіз. культури та спорту.- Вип. 8.-Л., 2004.- Т.1.-с.164-165.
3. Зіньків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у сноуборді //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2003, №10.-С48-53.
4. Лапутин А.Н., Гамалий В.В., Архипов А.А. и др. Практическая биомеханика /Под общ. ред. А.Н.Лапутина. - К.: Науковий світ, 2000. - 298с.
5. 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.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.- 2004 р. С.807.
7. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
8. Радигина К.И. Подготовка спортсменов-горнолыжников. - К.: Здоров'я, 1983.-101 с.
9. Фомин С. К вопросу подготовки квалифицированных спортсменов по бордеркросу// Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх»: матеріали міжнарод. наук. практ. конф.- Т., 2004.-С.13-19.
10. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Д. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
11. Powolny L., Kunysz P., Powolny E. Snowboard- technika, metoduka, szkolene.- Warszawa, 1999., st.158.
12. Kunysz P. Snowboard śladami instruktora.- Warszawa, 2003. st. 168.



## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ У СНОУБОРДИНГУ

1. *Бексайд* ( *backside* ) - поворот який виконується спиною до схилу, тобто на задньому канті дошки. Для гуфі це поворот вправо, для регуляра вліво. При стрибках бексайд це напрямок обертання сноубордиста навколо вертикальної осі. Це означає, що при обертанні спочатку спина, а не передня частина тулуба пересікають вектор руху сноубордиста.
2. *Біг ейр* ( *big air* ) - змагання або показові виступи. Спортсмен розганяється та стрибає з великого трампліну, виконуючи при цьому різні акробатичні елементи. Довжина польотів від 5 до 30 метрів.
3. *Гуфі* ( *goofy* ) - спортсмен якому вигідніше їхати на сноуборді правою ногою вперед.
4. *Джибінг* – дисципліна сноубордингу, дошка використовується як у фрістайлі але без металічних кантів. Спортсмени виконують стрибки на металічних перилах.
5. *Кант* – металева частина дошки яка обкантовує повністю усю дошку з її боків.
6. *Кант задній* - кант який знаходиться на стороні п'яток сноубордиста.
7. *Кант передній* - кант який знаходиться на стороні пальців сноубордиста.
8. *Нога передня, задня* – постановка ніг на дошці, з врахуванням напрямку їзди, визначає позицію на дошці - регуляр, гуфі.
9. *Регуляр* ( *regular* ) – спортсмен, якому вигідно кататись лівою ногою вперед.
10. *Сноуборд* ( *snowboard* ) - дошка з спеціальною конструкцією, яка служить для з'їзду по снігу.
11. *Сноубордкрос* – олімпійська дисципліна сноубордингу. Спортсмени стартують одночасно по четверо учасників їдучі по трасі на якій є трампліни, круті слаломні повороти, контрухили, басейни та різного роду перешкоди.
12. *Фронтсайд* ( *frontside* ) - поворот який виконується обличчям до схилу, тобто на передньому канті. При стрибках фронтсайд це напрямок обертання сноубордиста навколо вертикальної вісі. Це означає, що при обертанні спочатку їде передня частина тулуба , а потім спина.

13. *Хафпайн* ( *halfpipe* ) – снігова споруда у вигляді жолоба, який розташований по схилу і вкритий щільним шаром снігу.