

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ УКРАЇНИ**

СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

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

Київ - 2003

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ УКРАЇНИ**

“Затверджую”

Перший заступник Голови
Держкомспорту України

_____ А.А.Власков

СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

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

Стрибки на лижах з трампліна:

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

Програму підготували:

- С.К.ФОМІН - професор кафедри зимових видів спорту НУФВСУ, заслужений тренер України, заслужений працівник народної освіти України;
- В.Ф.МАЛЕЖИК - перший віце-президент Федерації лижного спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією лижного спорту України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

ВСТУП

Програма складена відповідно до вимог Типового положення про ДЮСШ і СДЮШОР, затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді і спорту № 1681 від 2.09.1992 р., з доповненнями та змінами за наказами Мінмолодьспорту і Держкомспорту України № 2311 від 18.08.1995 р., № 3317 від 26.12.1995р., № 121 від 25.11.1996 р. та № 65 від 12.01.1998 р. та на засадах нормативних документів Держкоммолодьспорттуризму України. Є чинним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи з юними спортсменами у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності.

У програмі враховані досвід роботи провідних тренерів України у підготовці кваліфікованих спортсменів, а також результати наукових досліджень у галузі теорії та методики тренування у стрибках на лижах з трампліна.

Мета програми - систематизація навчально-тренувального процесу в спортивних школах від груп початкової підготовки до груп вищої спортивної майстерності. Навчальний матеріал, викладений у програмі, відповідає змісту роботи у групах початкової підготовки (з 9 років), навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності. Це дозволяє тренерам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до проведення навчально-тренувального процесу в системі багаторічної підготовки спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.

Єдині принципи планування тренувального процесу дають можливість планомірно, не форсуючи підготовку юних спортсменів, готувати резерв для збірних команд України.

Нормативна частина програми становить офіційний документ, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах: на її засадах розробляються плани підготовки у навчальних групах з урахуванням конкретних умов.

Програма, її положення та вимоги є обов'язковими для всіх ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ України. Слід, проте, зазначити, що вона не повинна розглядатися як єдино можливий та незмінний варіант планування і проведення навчально-тренувального процесу в спортивних школах та відділеннях. Об'єктивні умови навчання та тренування на місцях, кліматичні та географічні умови, рівень підготовленості учнів-спортсменів

різних вікових груп, наявність матеріально-технічної бази, її оснащення інвентарем, спорядженням, обладнанням і тренажерами, наявність спортивних споруджень (комплексу трамплінів для стрибків на лижах), відновлювальних та інших засобів підготовки є підставою для відповідного коректування запропонованих методичних рекомендацій з метою ефективної побудови тренувального процесу спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

1.1. Основні методологічні положення, мета й завдання спортивної підготовки стрибунів на лижах з трампліна

Стрибки на лижах з трампліна – один з найпопулярніших олімпійських зимових видів спорту – посідає важливе місце у спорті вищих досягнень. Щорічно проводяться регіональні та міжнародні змагання на звання кращих спортсменів як з-поміж дорослих, так і з-поміж хлопчиків та юнаків різних вікових груп. Починаючи з I зимових Олімпійських ігор (Франція, 1924 р.), стрибки на лижах з трампліна включаються до програми цих самих престижних міжнародних змагань.

Результати виступів стрибунів на першостях і Кубках світу, зимових Олімпійських іграх свідчать: найкращі спортивно-технічні показники демонструють спортсмени з високою функціональною та спеціальною підготовленістю, особливо щодо техніки виконання стрибків на лижах з трампліна. Це підтверджують також виступи спортсменів на останніх Олімпійських іграх (Норвегія, 1994 р.; Японія, 1998 р.): нагороди вищого гатунку були завойовані спортсменами, які з юнацьких років протягом у середньому 8-10 років цілеспрямовано тренувалися у цьому виді лижного спорту.

Досвід підготовки відомих спортсменів у стрибках на лижах з трампліна у ряді країн ближнього та дальнього зарубіжжя свідчить, що процес навчання та тренування їх у спеціалізованих групах і відділеннях базується на врахуванні морфофізіологічних і функціональних особливостей зростаючого організму. Форсована спортивна підготовка призводить до суттєвого (іноді більше 63 %) відсіву в спортивних школах - насамперед через прискорення адаптаційних процесів. Використання в юнацькому віці надмірно високих тренувальних і змагальних навантажень (як у підготовці дорослих стрибунів на лижах з трампліна) практично

позбавляє юних спортсменів можливостей реалізувати природні задатки й досягти бажаних результатів у спортивній діяльності в оптимальний для певної вікової групи термін.

Зважаючи на це, при плануванні педагогічного процесу навчання та тренування стрибунів потрібно суворо дотримуватися основних положень методичного та організаційного характеру, прийнятих у сучасній теорії фізичного виховання та спорту. Багаторічна підготовка спортсменів в олімпійських видах спорту, до яких належать і стрибки на лижах з трампліна, поділяється на п'ять етапів:

- початкова підготовка в обраному виді спорту;

- спеціалізована базова підготовка;

- максимальна реалізація індивідуальних можливостей у процесі цілеспрямованої підготовки та участі у змаганнях;

- збереження високих спортивних досягнень протягом тривалого часу.

Завдання, які вирішуються на навчально-тренувальних заняттях стрибунів на лижах з трампліна:

- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей та можливостей морфофункціональних систем організму, які виконують значні фізичні навантаження;

- засвоєння, систематичне удосконалення технічних навичок і тактичних дій у процесі тренувань та участі у змаганнях;

- забезпечення відповідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;

- виховання високих морально-вольових якостей;

- придбання теоретичних знань і практичного досвіду з метою досягнення високих спортивно-технічних результатів;

- комплексне удосконалення та ефективне проявлення різних сторін підготовленості у ході змагальної діяльності.

Ефективність змагальної діяльності спортсменів - одна з основних складових комплексного плану підготовки лижників-стрибунів будь-якого рангу.

Показники змагальної діяльності у стрибках на лижах з трампліна набувають особливого значення з метою оцінки та контролю функціональної й спеціальної підготовленості спортсменів, при складанні прогнозів їх виступів у тих чи інших змаганнях будь-якого масштабу, а також для вирішення завдань психологічного становлення та удосконалення спортсменів, зберігання та зміцнення їх здоров'я, виховання потрібних морально-вольових якостей.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Багаторічна підготовка у стрибках на лижах з трампліна передбачає використання цілеспрямованих фізичних вправ і методів спортивного тренування.

Засоби тренування. Поділяються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

Використання загальнопідготовчих вправ забезпечує всебічне функціональне розвинення спортсменів, допоміжні - сприяють виконанню рухових дій, що створюють базу для подальшого удосконалення в обраному виді спорту. До останніх відносяться комплекси вправ, які використовуються у навчально-тренувальних заняттях із спеціальної фізичної підготовки (СФП): вправи з основних зимових і літніх видів спорту; вправи на витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість, стрибучість, координацію рухів.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на вирішення головних завдань у процесі підготовки лижників-стрибунів на лижах з трампліна. Цю групу вправ складають: пересування на лижах по рівнині та схилах, вкритих заміниками снігу (хлорвініл, деревна тирса та стружка, хвоя, пісок, солома тощо); стрибки на лижах з трамплінів, вкритих заміниками снігу; імітаційні вправи лижника; спеціально-підготовчі вправи (без снарядів і предметів, на снарядах, зі снарядами та предметами, на тренажерних пристроях).

До групи основних (змагальних) вправ відносяться рухові дії спортсменів, що виконуються згідно з діючими правилами змагань зі стрибків на лижах з трампліна, а саме: різні способи пересування на лижах по снігу (лижні ходи, підйоми та спуски, гальмування, повороти, стрибки, спеціально-прикладні вправи), лижна акробатика, фрістайл, сноубординг; пересування на лижоролерах, акваплані, водних лижах, роликівих ковзанах і лижах.

Методи спортивної підготовки. Засоби, прийоми роботи тренерів і спортсменів, за допомогою яких формуються потрібні рухові навички, знання, вміння, розвиваються та удосконалюються рухові якості, властиві цьому виду спорту.

Методи спортивного тренування розподіляються на три умовні групи: словесні (мовні), наочні та практичні. До словесних відносяться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні методи - показ рухових актів, вправ або окремих їх частин, а також демонстрація навчальних фільмів, кінокільцівок,

відеомагнітофонних записів, кінограм, фотографій, що відображають особливості техніки виконання окремих вправ, рухових дій.

Практичні методи: а) спрямовані переважно на формування рухових навичок та умінь, характерних для стрибків на лижах з трампліна; б) використовуються на практичних тренувальних заняттях з метою цілеспрямованого розвинення окремих рухових якостей.

Для підвищення спортивної працездатності стрибунів на лижах з трампліна використовуються рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний та коловий методи тренування (див. малюнок).

Рівномірний метод. Тренувальне навантаження виконується без значної зміни його інтенсивності. Передбачаються тренувальні навантаження: значні за обсягом, невеликої та середньої інтенсивності.

Рівномірний метод використовується на різних етапах цілорічного тренування як засіб переключення на іншу діяльність, є відновлювальною фазою відпочинку, а також засобом оптимізації тренувального ефекту.

Перемінний метод. Тренувальне навантаження виконується зі зміною інтенсивності без чітко виражених інтервалів відпочинку. Тренувальна робота проводиться безперервно і відповідає специфічним особливостям фізичного навантаження юних спортсменів. Використовується на всіх етапах цілорічної підготовки.

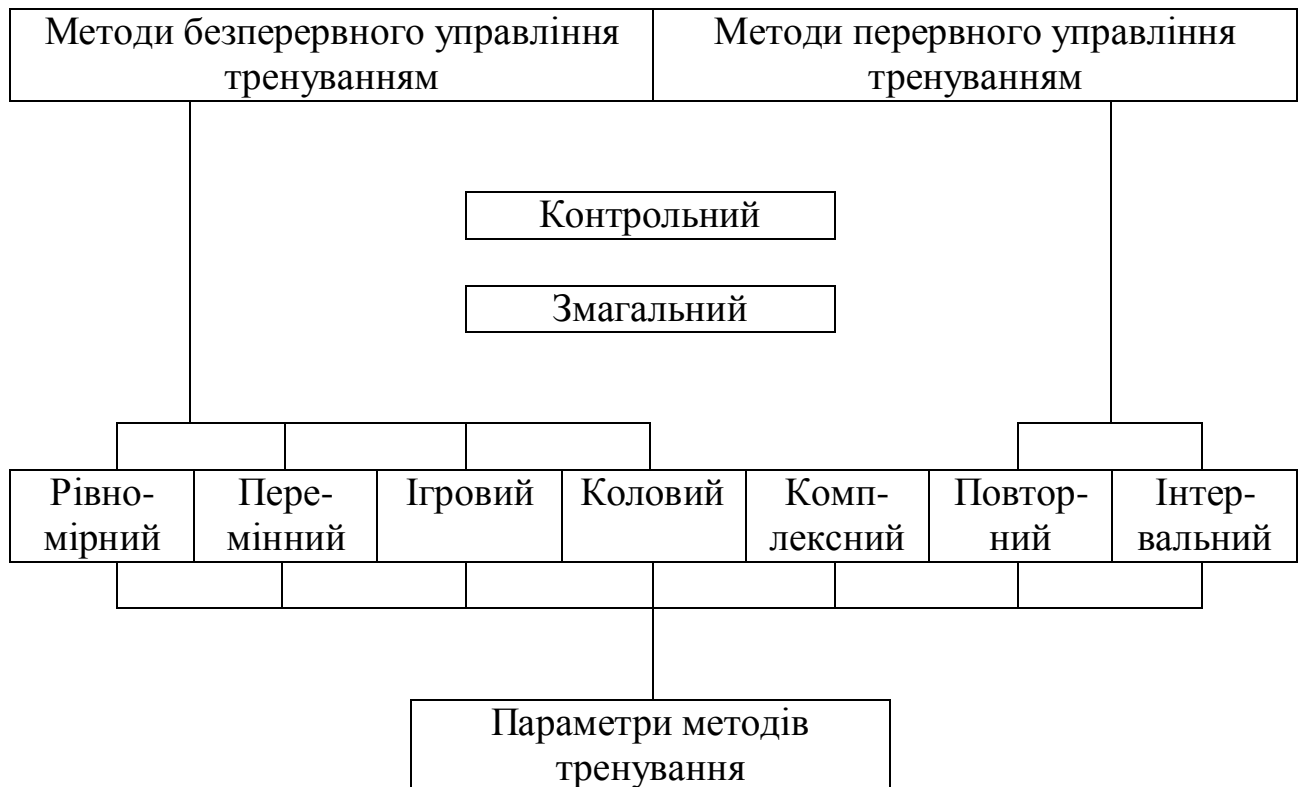
Повторний метод. Дозоване фізичне навантаження переважної спрямованості виконується декілька разів через певний інтервал активного відпочинку. Інтенсивність - коломаксимальна та максимальна з яскраво вираженими інтервалами відпочинку. Використовується для розвинення швидкості та спеціальної стрибучості - залежно від цього змінюються довжина відрізків, що пробігаються, кількість стрибкових вправ та величина інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. При розвиненні швидкості довжина відрізків буде меншою, а інтервали відпочинку - більшими. Довжина відрізків при розвиненні спеціальних швидкісних якостей може бути найрізноманітнішою (від 10 м до 200 м) - це залежить від етапів та періодів підготовки, кваліфікації та ступеня підготовленості стрибунів на лижах з трампліна, а також завдань тренування.

Інтервальний метод. Тренувальне навантаження визначеної величини виконується з максимальною інтенсивністю, з суворо дозованими (незначними) інтервалами відпочинку. Тривалість виконання - до 30 с, інтервалів відпочинку - до 1,5 хв. Кількість повторень

цілеспрямованих вправ залежить від етапу підготовки, рівня тренуваності та кваліфікації спортсмена.

Спортсмени, не спроможні виконати максимально можливу кількість повторень, можуть виконувати вправу серіями: дотримується запланований обсяг роботи, а далі це стане передумовою зростання тренуваності. Відпочинок між серіями носить активний характер і триває 6-10 хв.

Ефект тренування виявляється під час відпочинку: кисневий борг, що виникає у процесі виконання дозованого фізичного навантаження, та інші пов'язані з ним зрушення в організмі зумовлюють доволі високі вимоги до вегетативної системи.



Тривалість вправи	Швидкість виконання	Кількість повторень	Тривалість відпочинку	Характер відпочинку
-------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	---------------------

Класифікація методів та параметрів спортивного тренування лижників-стрибунів на лижах з трампліна

Інтервальний метод забезпечує достатньо інформований контроль та управління дозуванням тренувального навантаження за його

інтенсивністю по показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС), які не повинні перевищувати після виконання дозованого навантаження 170 ± 10 , а наприкінці паузи відпочинку – 190 ± 10 уд./хв.

Ігровий метод. Тренувальне навантаження виконується на засадах ігрової діяльності - з високою емоційністю, досконалою координацією рухів і низкою інших здібностей. Перевага методу - можливість виконання максимальних тренувальних навантажень вибіркової спрямованості. Найбільш широко використовуються футбол, баскетбол, волейбол, гандбол за спрощеними правилами - на різних етапах підготовчого, а також у змагальному періоді.

Коловий метод. Для розвинення швидко-силових якостей та стрибучості використовуються різні за формою та характером вправи. Підібрані вправи виконують серійно за типом циклічної безперервної чи інтервальної роботи. За відносно невисокої інтенсивності цього методу тренування його ефективність збільшується шляхом безперервного, поточного виконання вправ, включених у "коло" (8-12 вправ), і вилучення інтервалів відпочинку між "колами" при повторному проходженні їх у межах занять (до 2 разів і більш). Кількість повторень кожної вправи та загальний час проходження "кіл" визначаються на підставі індивідуально доступного максимуму повторень у межах заданого часу (близько 8-25 с).

Контрольний метод. Іспити для визначення підготовленості стрибунів на лижах з трампліна до наступних змагань. Використовується на усіх етапах цілорічного циклу тренування, допомагає засвоювати тактичні уміння та навички, удосконалювати вольові якості спортсменів.

Змагальний метод. Процес змагання, що відповідає вимогам спортивної класифікації. Безпосередня мета змагальної діяльності стрибунів на лижах з трампліна - досягнення найвищого результату (участь спортсмена у змаганнях високого рангу прямо залежить від його попередніх результатів).

Техніка стрибків на лижах з трампліна вивчається шляхом виконання конкретних вправ по частинах і в цілому. В обох випадках - цілісному та розчленованому методах засвоєння рухових актів і вправ - провідна роль належить підвідним та імітаційним вправам спортсмена.

Підвідні вправи забезпечують найбільш ефективне засвоєння техніки вправи завдяки більш простим руховим діям для виконання основного рухового акту або окремого руху. Стосовно імітаційних вправ, то у них зберігається загальна структура основних вправ. При їх виконанні також повинні забезпечуватися умови, які б полегшали виконання рухових дій.

Вправи (рухові дії) можуть виконуватися у визначених або у рівномірному чи перемінному режимах. Залежно від підібраних вправ та особливостей їх виконання тренувальні заняття носять узагальнений (інтегральний) та вибірковий (переважний) характер. В умовах загального впливу відбувається комплексне розвинення та удосконалення різних рухових якостей, а вибіркового - переважний розвиток окремих з них.

Специфічні принципи спортивної підготовки:

спрямованість до вищих досягнень. Досягнення високих спортивно-технічних результатів можливе за умов виконання суворо дозованих фізичних навантажень переважної спрямованості у сполученні з відновлювальними заходами, раціональною системою харчування та відпочинку, а також систематичним удосконаленням потрібних фізичних та психічних якостей;

поглиблена спеціалізація. Ставить перед спортсменами певні вимоги щодо систематичної цілеспрямованої концентрації як фізичних, так і психічних сил, а також дотримання режиму у повсякденному житті з метою досягнення найвищих спортивно-технічних показників;

спрямованість навчально-тренувального процесу. Сприяє ефективному розвитку та удосконаленню різних сторін підготовленості. Тільки систематичне виконання визначених тренувальних завдань протягом відносно тривалого часу може забезпечити успіх у змаганнях будь-якого рангу (табл. 1);

Таблиця 1

Приблизне планування річного циклу підготовки стрибунів на лижах з трампліна

Вік спортсменів, років	К-сть навчальних годин на тиждень	Тривалість тренувального заняття, хв.	К-сть контрольних тренувань і змагань	Розподіл по видах підготовки, %:		
				технічна	ЗФП і СФП	тактична
9	6	60	1-2	50	30	20
10	8	60	1-2	40	40	20
11	12	90	2-3	40	40	20
12	14	90	2-3	35	45	20
13	18	90	3-4	35	45	15
14	20	90-120	4-5	35	50	15
15	24	90-120	5-6	35	50	15
16	26	90-120	6-7	30	60	10
17	28	90-120	7-8	30	60	10
18	32	90-120	8-10	20	70	10

єдність поступовості та хвилеподібності підвищення фізичного навантаження до максимально можливих величин. Сприяє розвитку та удосконаленню функціональних можливостей та спеціальної підготовленості спортсменів;

єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості. Найкращим чином забезпечує взаємозв'язок і взаємозумовленість змагальної та тренувальної діяльності спортсменів. Рациональна побудова процесу підготовки спортсменів передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує найбільш ефективно виконання техніко-тактичних дій у ході змагальної боротьби.

1.3. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки стрибунів на лижах з трампліна

Фізичне навантаження. У процесі підготовки спортсмени виконують роботу на тренувальних заняттях і у ході змагань. Основні компоненти фізичного навантаження:

тривалість виконуваної вправи;

ступінь інтенсивності вправ;

тривалість інтервалів відпочинку між вправами чи їх серіями;

характер відпочинку між вправами;

кількість повторень вправ чи їх серій.

Фізичне навантаження оцінюється за загальним обсягом та інтенсивністю виконуваних вправ. Величину тренувальних і змагальних навантажень прийнято характеризувати із “зовнішнього” та “внутрішнього” боків. “Зовнішній” бік фізичного навантаження визначається показниками сумарного обсягу виконаної роботи: час (хв., год.); кількість тренувальних занять і змагальних стартів; кількість виконаних вправ для розвинення спеціальної якості - стрибучості (год.).

“Внутрішній” бік (якість) фізичного навантаження оцінюється за показниками реакції організму на виконану роботу: частота серцевих скорочень і дихання; споживання кисню; швидкість накопичення та кількість лактату в крові; біоелектрична активність м'язів; час рухової реакції; час виконання одиночних рухових актів і дій; величина та характер витрачених зусиль; швидко-силові можливості спортсмена.

Протягом річного макроциклу підготовки стрибунів на лижах з трампліна беруть участь у середньому у 8-10 змаганнях, виконуючи при цьому 16-20 стартів і більше.

Стомлення. Особливий вид функціонального стану спортсмена, який виникає під впливом інтенсивної або надто тривалої роботи і призводить до зниження її ефективності. Ознаки стомлення: погіршення сили, стрибучості, витривалості м'язів, координації рухів, зростання витрат енергії при виконанні однакової роботи, сповільнення реакції та швидкості переробки інформації, зниження якості виконання техніко-тактичних дій спортсмена.

У теорії та практиці спорту розрізняють стомлення:

педагогічне. Виникає як наслідок порушення засад і положень методичного характеру (нераціональне використання засобів і методів підготовки, неефективне планування фізичного навантаження та участі у змаганнях, незабезпеченість відновлювальними засобами, недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів тощо);

фізіологічне. Помітне порушення нервової системи та подання нервових імпульсів до м'язової системи, недостатнє енергозабезпечення м'язової та інших систем організму, порушення периферійного кровотоку та ін. ;

психологічне. Зниження працездатності та спортивних результатів, сприйнятливості та активності на тренувальних заняттях, незадовільний психологічний мікроклімат у групі, ознаки апатії до тренувальних занять тощо;

лікарсько-медичне. Перетренування, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекції, зниження імунітету, перевтомлення, стійкі функціональні порушення в організмі спортсмена, що виникають як наслідок багаторазово повторюваної надмірної втоми, не зникають за час відпочинку і є несприятливими для здоров'я.

Явне стомлення істотно впливає на працездатність стрибун на лижах з трампліна. Іноді воно є причиною відмовлення спортсменів від виконання тренувальних занять у заданому режимі через некомпенсовані зрушення у діяльності регуляторних і виконавчих систем.

Відновлення. Природна реакція організму на стомлення, спрямована на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Розрізняють фази: зниження працездатності; її відновлення; надвідновлення (суперкомпенсації); стабілізації.

Тривалість фаз коливання працездатності, фізіологічних, психологічних і біохімічних реакцій перебуває у тісному взаємозв'язку зі специфікою стрибків на лижах з трампліна, спрямованістю та величиною фізичних навантажень, кваліфікацією, підготовленістю та функціональним станом спортсмена, його анатомо-фізіологічними особливостями, віком і т.

ін. Зважаючи на це, особлива увага має приділятися фазі суперкомпенсації - як одній із складових підгрунтя для формування довгострокових адаптаційних процесів.

Суттєвою особливістю перебігу відновлювальних процесів після високих тренувальних і змагальних навантажень є неодночасність (гетерохронність) відновлення різних систем організму. Окремі показники вегетативної нервової системи повертаються до вихідного (доробочого) стану через 30-60 с, відновлення інших систем організму триває 2-4 хв. і більше.

Особливої уваги потребує відновлення психічних функцій спортсмена: участь стрибунів на лижах з трампліна у відповідальних змаганнях пов'язана з великим психічним навантаженням і часто призводить до того, що у них найтривалішим виявляється відновлення саме психічних функцій.

Адаптація. Пристосування організму до чинників зовнішнього та внутрішнього середовища.

Поняття “адаптація” у спортивній практиці тісно пов'язане з поняттям “стрес” - станом загального напруження організму під впливом занадто сильних подразнень. При цьому спостерігаються реакції двох видів: а) збудник дуже сильний чи діє тривалий час - настає заключна фаза стрес-синдрому (виснаження); б) подразник не перевищує пристосувальних резервів організму - відбуваються мобілізація та перерозподіл його енергетичних і структурних ресурсів, активізуються процеси специфічної адаптації.

Реакції першого типу спостерігаються під час виконання спортсменами надмірних фізичних навантажень, що не відповідають можливостям їх організму, а також виступів у тривалих напружених змаганнях. Реакції другого типу стимулюють формування адаптації.

Довгострокова адаптація до високих тренувальних і змагальних навантажень формується поступово шляхом тривалої та багаторазової її дії на організм стрибунів на лижах з трампліна. Фізичні навантаження, що перевищують адаптаційні можливості спортсмена, потребують занадто високої мобілізації структурних і функціональних ресурсів організму, призводять до переадаптації – виснаження, зношування функціональних систем, на які припадає основне навантаження.

Припинення виконання фізичних навантажень або ж використання на тренувальних заняттях невеликих навантажень, не спроможних забезпечити підтримання досягнутого рівня пристосувальних зрушень в організмі, призводить до деадаптації - протилежного адаптації процесу.

Перебіг кумулятивного процесу деадаптації нерівномірний: перші 2-3 тижні після припинення тренувальних занять у спортсменів спостерігається значне зниження функціональних резервів адаптаційних систем, далі процес адаптації сповільнюється. Тому в підготовці спортсменів важливо враховувати: чим швидше у них формується адаптація, тим важче утримується досягнутий рівень і тим швидше вона втрачається після припинення виконання тренувальних навантажень.

1.4. Основні види підготовки

Загальна система підготовки стрибунів на лижах з трампліна складається з теоретичної, технічної, фізичної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Теоретична підготовка. Спортсмени засвоюють основні питання, що стосуються історії, техніки, методики навчання та тренування, змагальної діяльності, матеріально-технічного забезпечення в обраному виді лижного спорту (стрибках на лижах з трампліна).

Технічна підготовка. Учні-спортсмени опановують системи рухових технічних дій, притаманних стрибкам на лижах з трампліна. У структурі технічної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна потрібно виділити основні (базові) та додаткові рухові акти. Основні рухи та дії складають засади техніки стрибків на лижах з трампліна, додаткові - це елементи окремих рухів спортсменів, що пов'язані з їх індивідуальними особливостями.

Результативність техніки виконання стрибків на лижах з трампліна обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю та економічністю.

Головні завдання технічної підготовки стрибунів на лижах з трампліна :

засвоєння технічних дій, актів і прийомів, властивих для стрибків на лижах з трампліна;

забезпечення високої стабільності та раціональної варіативності виконання техніко-тактичних рухових дій, що складають засади техніки стрибків на лижах;

систематичне удосконалення техніки, підвищення її надійності, результативності в екстремальних умовах змагальної діяльності з урахуванням вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Фізична підготовка. Технічна підготовка стрибунів на лижах з трампліна неможлива без їх різнобічної фізичної підготовленості - спрямованого розвинення швидкісно-силових якостей, стрибучості, спритності, гнучкості, високої координації рухових дій.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки повинні бути спрямовані на подальший розвиток у стрибунів на лижах з трампліна функціональних можливостей та рухових якостей з урахуванням відповідних біомеханічних умов їх реалізації стосовно стрибків на лижах з трампліна.

Тактична підготовка. Тактика стрибуна на лижах з трампліна в умовах змагальної діяльності - це оптимальне (для нього) виконання техніко-тактичних дій, актів і прийомів, щоб досягти найвищих результатів у конкретному змаганні.

До завдань тактичної підготовки входить формування у юних спортсменів знань, навичок та умінь щодо:

- загальних положень прийнятої у спортивній практиці тактики;
- положень і закономірностей змагальної діяльності стрибунів на лижах з трампліна, прийнятих Міжнародною федерацією лижного спорту;
- тактичних дій, прийомів і рухових актів, які використовують кваліфіковані стрибуни на лижах з трампліна у змагальній діяльності;
- виконання техніко-тактичних дій, характерних для стрибків на лижах з трампліна;
- складання планів техніко-тактичних дій в умовах змагань;
- аналізу та складання висновків стосовно техніко-тактичних рухових дій, виконуваних у ході контрольних тренувань і змагань.

Психологічна підготовка. Планомірно здійснюються:

формування у спортсменів такого психічного стану, за якого вони спроможні у повній мірі використати свою функціональну готовність для реалізації максимально можливого результату у ході змагальної діяльності;

виховання стійкості до передзмагальних ситуацій, що негативно впливають на узгодженість функціональних систем організму (вміти виявляти високу надійність у змагальній діяльності);

навчання прийомів саморегуляції емоційного збудження (починається з навчання навичок і вмінь самоконтролю).

Несприятливий емоційний стан спортсменів звичайно виявляється у двох формах (іноді переходять одна в другу) - надмірного та недостатнього збудження.

Ознаки надмірного збудження: різке прискорення пульсу, швидке та поверхневе дихання, підвищення тону м'язів і тремору рук. У такому

стані у спортсменів спостерігаються роздратованість, неуважність, метушливість.

Ознаки недостатнього збудження: млявість, сонливість, позіхання, сповільнені рухи.

Найбільш ефективним методом саморегуляції є самонавіювання з використанням аутогенного тренування або його модифікації (психорегулююче, психом'язове, емоційно-вольове тренування). У психологічній підготовці стрибунів на лижах з трампліна важливу роль відіграють педагогічні дії тренера, спрямовані на оптимізацію психічного стану спортсменів, особливо на етапах безпосередньої підготовки до змагань.

Інтегральна підготовка. Мета – комплексне удосконалення та ефективне проявлення у змагальній діяльності різних боків підготовленості стрибунів на лижах з трампліна.

1.5. Структура навчально-тренувального процесу

Структура навчально-тренувального процесу обумовлена головним завданням, на вирішення якого спрямована підготовка на певному етапі багаторічного спортивного удосконалення. У цьому процесі мікро- та мезоцикли тренувальних занять складають засади поточного планування системи підготовки спортсменів. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 12-14 днів. Мезоцикли - відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю 3-4 тижні й більше.

Структура макро- і мезоциклів спортивної підготовки залежить переважно від ступеня загальної та спеціальної фізичної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна, їх індивідуальних адаптаційних можливостей до перенесення дозованих навантажень, а також змісту роботи, виконаної на попередніх тренувальних заняттях.

Річний макроцикл підготовки стрибунів на лижах з трампліна поділяється на три періоди: підготовчий (червень - листопад); основний (грудень - березень); перехідний (квітень - травень). Кожний період має логічно взаємопов'язані певні етапи підготовки, специфічні завдання, засоби та методи їх реалізації.

У підготовчому періоді на етапах весняної, літньої та літньо-осінньої підготовки забезпечуються передумови для становлення спортивної форми стрибунів на лижах з трампліна, а саме:

підвищення загального рівня функціональних можливостей спортсменів;

цілеспрямоване формування технічних навичок та умінь, властивих для стрибків на лижах з трампліна;

опанування техніки виконання основних імітаційних і спеціальних вправ та техніки стрибків на лижах з трампліна ;

розвинення координаційних і швидкокісно-силових здібностей спортсменів;

формування техніко-тактичних навичок та умінь, що виявляються у процесі змагальної діяльності стрибунів на лижах з трампліна.

Основні засоби підготовки стрибунів на лижах з трампліна на етапах підготовчого періоду - вправи із ЗФП і СФП. Співвідношення засобів із ЗФП і СФП для кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна планується у межах відповідно 60:40. Обсяг засобів ЗФП на першому етапі підготовчого періоду поступово знижується - до 30-35 % наприкінці третього етапу підготовки.

Протягом усього підготовчого періоду вправи із ЗФП спрямовані на подальший фізичний розвиток і зміцнення здоров'я юних спортсменів. На літньо-осінньому етапі підготовки у тренувальних заняттях стрибунів на лижах з трампліна превалююче місце посідають вправи з СФП. Протягом одного навчально-тренувального заняття кваліфіковані стрибуні на лижах з трампліна виконують до 2-2,5 год., а спортсмени збірної команди України – до 2-3 год. дозованого фізичного навантаження.

Тренувальні заняття стрибунів на лижах з трампліна у змагальному (основному) періоді підготовки спрямовані на збереження та подальше підвищення рівня спеціальної підготовленості та найбільш повне використання його у змаганнях. Використовуються спеціальні засоби тренування стрибунів на лижах з трампліна, а також наближені до них за своїм характером і впливом спеціально-підготовчі вправи.

Основний обсяг фізичного навантаження у навчально-тренувальних заняттях припадає на вправи з СФП - до 80-85 % загального обсягу навантаження.

На етапі основних змагань (січень-березень) проводиться цілеспрямована тренувальна робота з удосконалення рухових навичок та умінь у техніці виконання стрибків на лижах з трампліна.

В основному періоді підготовки стрибунів на лижах з трампліна застосовуються переважно 5-6-денні мікроцикли, спрямовані на максимальне використання стимулюючих засобів тренування, спроможних ефективно впливати на перебіг адаптаційних процесів. Це досягається шляхом широкого використання спеціальних засобів і методів підвищення

стрибучості, швидкості, швидко-силових якостей, характерних для підготовки кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна.

Найвідповідальнішою ланкою у циклі цілорічного тренування стрибунів на лижах з трампліна є етап безпосередньої підготовки – спеціальний змагальний мезоцикл, який триває 2-4 тижні. У цьому мезоциклі завершується підготовка спортсменів до конкретних стартів, створюються передумови для максимального проявлення набутих у процесі попередніх етапів тренування можливостей в умовах змагальної боротьби на самому високому рівні.

У змагальному мезоциклі передбачається проведення тренувального процесу в умовах, близьких до змагальних, що визначає структуру, зміст і спрямованість тренувальних занять (мікроциклів) завершального етапу.

Основне призначення перехідного періоду тренування - підтримання на певному рівні спеціальної та загальної функціональної дієздатності спортсменів. До його головних завдань відноситься також організація повноцінного відпочинку. При цьому особлива увага приділяється відновленню фізичних і психічних якостей стрибунів на лижах з трампліна. З цією метою використовуються засоби та методи, характерні для таких видів спорту, як плавання, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, веслувальний та велосипедний спорт та ін.

По закінченні річного макроциклу підготовки спортсмени разом з тренерами аналізують рівень своєї підготовленості та результати виступів у змаганнях у минулому сезоні, визначають засоби та методи виправлення припущених помилок, накреслюють завдання на наступний спортивний сезон.

1.6. Засоби відновлення та стимуляції спортивної працездатності стрибунів на лижах з трампліна

У практиці підготовки стрибунів на лижах з трампліна використовують педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлювання.

Педагогічні засоби відновлення. Сприяють найбільш ефективному управлінню працездатністю спортсменів. Їх можливості різноманітні: підбір, варіативність та особливості сполучення засобів і методів підготовки у процесі побудови програм мікроциклів, тренувальних занять, використання відновлювальних мікроциклів у ході реалізації завдань тренувальних мезоциклів, раціональне використання розминки на заняттях і безпосередньо перед стартами, ефективна побудова заключної частини тренувального заняття тощо.

Завдяки педагогічним засобам відновлення значною мірою забезпечується підвищення якості підготовки стрибунів на лижах з трампліна на всіх етапах річного макроциклу. Так, раціональна побудова вступної частини заняття сприяє більш ефективному втягненню організму спортсмена у роботу, допомагає досягти високого рівня працездатності в основній частині заняття.

Методично вірний підбір вправ і методів їх використання в основній частині заняття забезпечує належний рівень працездатності та емоційно-психологічного стану спортсменів, а також ефективний перебіг відновлювальних процесів безпосередньо при виконанні тренувальних програм.

Психологічні засоби відновлення працездатності стрибунів на лижах з трампліна. Психодіагностика, психологічна (психічна) підготовка, управління станом та поведінкою спортсменів у процесі тренувальних занять та участі у змаганнях.

На навчально-тренувальних заняттях учні оволодівають знаннями щодо використання психічних якостей, що допомагають спортсмену в екстремальних умовах змагань мобілізувати роботу всіх морфофункціональних систем організму. Удосконалення психічної регуляції рухів у процесі виконання спеціальних вправ, характерних для стрибків на лижах з трампліна, є доконечною потребою у спортивній діяльності.

У річному макроциклі підготовки стрибунів на лижах з трампліна при розподілі об'єктів психо-педагогічних впливів увага звертається на належне виховання навичок та умінь психологічного характеру.

Протягом усіх періодів підготовки використовуються засоби і методи, що сприяють удосконаленню моральних якостей спортсмена, а також прийоми психорегуляції.

У підготовчому періоді мета використання засобів та методів психо-педагогічних впливів - морально-психологічна освіта спортсменів, розвинення у них спортивного інтелекту, пояснення цілей та завдань участі у змаганні, змісту загальної психологічної підготовки до змагань, а також виховання вольових якостей та спеціальних сприйнять, оптимізація міжособистісних відносин та сенсомоторне удосконалення загальної психологічної підготовленості.

Наголос у змагальному періоді підготовки робиться на удосконалення емоційної стійкості стрибунів на лижах з трампліна, їх психічної підготовленості до виступів у змаганнях.

У перехідному періоді перевага надається засобам і методам нервово-психологічного відновлення організму. Для керування станом спортсмена у стрибках на лижах з трампліна в останні 15-20 хв. перед стартом застосовують такі методичні прийоми: тимчасове зниження загальної активності, мобілізація та оптимізація емоційного збудження, уточнення настанови на максимально ефективну роботу, виконання техніко-тактичних дій у процесі самого змагання.

При психодіагностиці під час підготовки до участі стрибунів на лижах з трампліна у змаганнях виважуються показники їх передстартового психічного стану, на засадах яких вносяться відповідні корективи у попередні прогнози.

Ефективність психологічних процедур та методів підвищується за умов комплексного їх використання.

Медико-біологічні та природні засоби відновлення. Позитивно впливають на більш ефективне розвинення та удосконалення функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів, кумулятивної адаптації організму до високих тренувальних і змагальних навантажень, сприяють більш швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному надолуженню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

До медико-біологічних засобів відновлення відносяться: гігієнічні та фізіотерапевтичні засоби, раціональне харчування, використання фармакологічних препаратів.

Гігієнічні засоби відновлення: раціональний та стабільний розклад дня; повноцінний відпочинок і сон; відповідність спортивного одягу, інвентарю та спорядження завданням та умовам підготовки та змагань; стан та обладнання спортивних споруд для стрибків на лижах з трампліна.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: різні види масажу, лазня (парна або сухоповітряна); гідропроцедури, світлове опромінення та магнітотерапія.

Збалансоване харчування, що за енергетичною цінністю та складом відповідає характеру, величині та спрямованості фізичних навантажень, кліматичним і географічним умовам, має виключно важливе значення у загальному процесі підготовки стрибунів на лижах з трампліна.

Фармакологічні засоби відновлення - препарати, що сприяють надолуженню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості організму до стресу, стимулятори кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, протизапальні препарати.

1.7. Відбір до занять стрибками на лижах з трампліна. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

При відборі перспективних стрибунів на лижах з трампліна використовується комплекс організаційно-методичних заходів, що містять педагогічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, за допомогою яких визначаються задатки й здібності юних спортсменів для поглиблених занять в обраному виді спорту. При цьому дуже важливо виявити компенсаторні якості та здібності, які мають найбільш прогностичне значення для зарахування до спортивних шкіл.

При проведенні відбору до занять стрибками на лижах з трампліна враховується наступне:

пропорції тіла 8-10-річних хлопчиків близькі до пропорцій дорослих людей;

довжина тулуба юнаків найбільш інтенсивно збільшується у 15-16 років, тому в цьому віці відбувається деяке зниження показників сили і юнакам протипоказане піднімання надмірної ваги, щоб запобігти деформації хребетного стовпа;

найбільше піддаються розвиненню сила, швидкість і загальна витривалість, проте існує деяка спадкова схильність до проявлення цих якостей;

найбільш сприятливий вік для розвинення та проявлення спортивної обдарованості у виконанні складно-координаційних рухових дій взагалі та у стрибках на лижах з трампліна зокрема - 14-16 років;

менш сприятливим є вік 16-17 років: завершується формування соматичної побудови тіла і водночас декілька відстають у своєму розвитку основні вегетативні функції (ЧСС, дихальна та ін.), знижується рівень проявлення більшості фізичних якостей (особливо швидкості та гнучкості) і, як наслідок, - відносно сповільнюється зростання спортивно-технічної майстерності;

критерії відбору перспективних стрибунів на лижах з трампліна базуються на загальних вимогах цього виду спорту до особистості юних спортсменів.

Особливе місце у роботі з юними спортсменами посідає відбір найбільш перспективних стрибунів на лижах з трампліна для поповнення збірних команд школи, міста, області, України (табл. 2). При цьому потрібно звернути увагу насамперед на рівень розвитку стрибучості та координації рухів. Ці якості, по-перше, визначають успіх виступів у стрибках на лижах з трампліна, а по-друге, вони на 70-75 % генетично

зумовлені. Характеристики спеціальних стрибкових якостей можна використовувати для складання довгострокового прогнозу успішності виступів лижника-стрибуна у змаганнях. Значення врахування спеціальної підготовленості у виконанні стрибкових вправ під час відбору зростає з віком і підвищенням кваліфікації стрибунів на лижах з трампліна.

Відбір спортсменів передбачає визначення їх перспективності у двох аспектах: на декілька років наперед; для комплектування команди на поточний сезон або майбутнє конкретне календарне змагання.

Відбір до команди здійснюється по результатах контрольних тренувань, іспитів і змагальної діяльності, особливо за показниками останніх змагань. Можливості організму стрибунів на лижах з трампліна можуть бути охарактеризовані за різними показниками. З цією метою доцільно керуватися показниками, отриманими при визначенні індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Спортсмен виконує стандартне навантаження: сходження на сходинку заввишки 45 см (під метроном) у темпі 30 підйомів за 1 хв. протягом 5 хв.

ІГСТ розраховується за формулою:

$$IGST = \frac{300}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2} \times 100$$

де: 300 - час роботи, с;

f_1, f_2, f_3 - пульс за кожні перші 30 с відповідно на другій, третій та четвертій хвилинах відновлення - після виконання сходження.

Систематичне використання Гарвардського степ-тесту дозволяє простежити характер зростання тренуваності спортсменів, а значить ефективно керувати його підготовкою та вчасно вносити в неї потрібні корективи.

Процес відбору у системі багаторічної спортивної підготовки поділяється на два етапи - початковий та основний (табл. 3), має свої цілі та завдання і ставить конкретні вимоги до особистості спортсмена.

Початковий відбір у спортивні школи поділяється на три етапи. Основні завдання першого етапу:

залучення до спортивних занять якомога більшої кількості обдарованих хлопчиків та юнаків;

попередня оцінка їх здібностей та задатків;

прищеплення учням-спортсменам зацікавленості та любові до обраного виду спорту.

Таблиця 2

Оцінка перспективності стрибунів на лижах з трампліна

Критерій (показник)	Відповідальний за реєстрацію	Методичні вказівки	Шкала оцінок, бал.
Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження за схемою лікарсько-фізкультурних диспансерів (В.М.Зациорский, Основы спортивной метрологии. – М.: ФиС, 1979. - С. 70-75)	“5” – здоровий; “4” – відхилення у стані здоров'я не впливають на спортивне вдосконалення
Біологічний вік	Лікар	Визначається за вторинними статевими ознаками	“5” – сповільнений та середній біологічний розвиток; “4” – біологічний вік перебільшує паспортний на 1 рік, “3” – на 2, “2” – на 3 і більше
Бажання займатися стрибками на лижах з трампліна	Тренер	Визначається на підставі педагогічних спостережень	“2” – “5”
Рухливість суглобів	Тренер	Визначається глибина нахилу вперед з вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві (ноги прямі разом). Враховується середня оцінка двох виконань	“5” – 11 см і більше; “4” – 5 - 10 см; “3” – до 5 см
Загальна витривалість	Тренер	Визначається за результатом бігу на 300 м	Хлопчики 9-10 років: “5” – 1 хв. 30 с і менш; “4” – 1 хв. 31 с – 1 хв. 40 с; “3” – 1 хв. 41 с і більш

На навчально-тренувальних заняттях, контрольних тренуваннях та іспитах, а також у ході змагальної боротьби виявляються перспективні юні спортсмени. При визначенні здібностей до занять стрибками на лижах з трампліна враховуються вихідний рівень підготовленості юних спортсменів та темпи його зростання у процесі навчання. Контрольні іспити проводяться на початку і наприкінці навчального року.

Таблиця 3

Етапи відбору юних стрибунів на лижах з трампліна у спортивних школах

Завдання	Методи відбору	Контингент учнів
<u>Початкові етапи</u>		
Початковий відбір у підготовчі відділення спортивних шкіл	Педагогічні спостереження, контрольні іспити (тести), медичне обстеження	Хлопчики 9-10 років
Поглиблена перевірка відповідності вимогам стрибків на лижах з трампліна, зарахування у спеціалізовані відділення спортивних шкіл	Педагогічні спостереження, контрольні іспити, психологічні та медико-біологічні дослідження, виконання тестів на контрольних тренуваннях, результати у змаганнях	Хлопчики 11-12 років
Визначення індивідуальної спеціалізації (етапи спортивної орієнтації)	Те ж саме	Юнаки 13-14 років
<u>Основні етапи</u>		
Відбір до юнацьких збірних команд спортивних відомств та організацій, молодіжних команд	Педагогічні спостереження, контрольні іспити, психологічні та медико-біологічні дослідження, виконання тестів на контрольних тренуваннях, результати у змаганнях	Юнаки 15-17 років
Відбір до основного складу збірної команди України з стрибків на лижах з трампліна	Те ж саме	Юнаки 18 років і старші

На другому етапі початкового відбору уточнюється відповідність здібностей юних спортсменів вимогам стрибків на лижах з трампліна.

Враховується, що найздібніших з них відрізняють високий вихідний рівень усіх потрібних якостей та швидкі темпи становлення рухових навичок та умінь.

Підставою для зарахування у спортивну школу є результати контрольних іспитів та участі у змаганнях, а також висновок лікаря та характеристика тренера-викладача.

На третьому етапі початкового відбору по результатах багаторічних педагогічних і психологічних досліджень визначається спортивна орієнтація учнів-спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.

При відборі кандидатів до складу молодіжних збірних команд України - основний етап відбору - до спортсменів ставляться найбільш високі вимоги, а саме: спроможність досягти високих спортивних результатів на чемпіонатах і першостях України, Європи, світу тощо.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчально-тренувальний процес у спортивних школах регламентується відповідними положеннями та актами законодавчого порядку, передбаченими для навчальних установ указанного типу.

Матеріально-технічне забезпечення, фінансування проведення навчально-тренувального процесу й інших видів діяльності у спортивних школах забезпечуються вищестоящими організаціями. Навчально-тренувальні заняття зі стрибками на лижах з трампліна проводяться у навчальних групах і відділеннях, які комплектуються з юних спортсменів певного віку (табл. 4).

2.1. Учні спортивних шкіл, їх права та обов'язки

У спортивних школах можуть займатися хлопчики з 9-10-річного віку, а також юнаки, які не мають медичних протипоказань до занять спортом. Учні зараховуються до спортивної школи згідно з наказом директора школи на підставі їх особистої заяви та рішення тренерського складу школи.

Учні спортивної школи мають право:

- на отримання відповідних умов для якісної спортивної підготовки;
- використовувати спортивний інвентар, обладнання та спорядження спортивної школи;
- на одержання спортивної форми та майна індивідуального призначення;

навчатися на оздоровчо-спортивному етапі підготовки;
 брати участь у конкурсному відборі на черговий етап спортивної підготовки;
 одержати після завершення навчання свідоцтво про закінчення спортивної школи та копію особистої картки спортсмена.

Таблиця 4

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
 зі стрибків на лижах з трампліна у спортивних школах

Етап підготовки, рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Мінімальна кількість			Вимоги до спортивної підготовки
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<u>Групи початкової підготовки</u>					
1-й	9	4	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більш 1	10	4	10	8	
<u>Навчально-тренувальні групи</u>					
1-й	11	2	8	12	I юн. р.
2-й	12	2	8	14	III р.
3-й	13	2	6	18	II р.
Більш 3	14	2	6	20	Підтвердити II р.
<u>Групи спортивного удосконалення</u>					
1-й	3 15	-	5	24	I р., 1-12-е місця на Кубку та чемпіонаті України
2-й	3 16	-	4	26	Підтвердити I р., 50 % КМС, 1-10-е місця на Кубку та чемпіонаті України
Більш 2	3 17	-	4	28	КМС, 1-8-е місця на Кубку та чемпіонаті України
<u>Групи вищої спортивної майстерності</u>					
Увесь термін	18 і старші	-	3	32	МС, 1-6-е місця на Кубку та чемпіонаті України

Учні спортивної школи зобов'язані:
 дотримуватися спортивного режиму та особистої гігієни;

дотримуватися розпорядку та режиму, встановлених для учнів спортивної школи;

удосконалювати та підвищувати свою спортивно-технічну майстерність у стрибках на лижах з трампліна.

2.2. Організація навчально-тренувальної роботи

Навчально-тренувальна робота у групах стрибунів на лижах з трампліна проводиться з урахуванням провідних науково-методичних положень, прийнятих у теорії та практиці фізичного виховання і спорту, а також методичних рекомендацій, наведених у пропонованій програмі.

2.2.1. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

Навчально-тренувальна роботи у групах проводиться згідно з планами, які складаються на календарний навчальний рік (табл. 5).

Таблиця 5

Приблизний річний план підготовки спортсменів – стрибунів на лижах з трампліна, год.

Зміст заняття	Групи			
	Початкової підготовки	Навчально-тренувальні		Спортивного удосконалення
		1-3-й роки	Більш 3 років	
<u>Теоретична підготовка</u>				
Стан і розвиток стрибків на лижах з трампліна в Україні	1	2	4	4
Стислі відомості про будову та функції організму людини.	-	3	4	4
Вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	2	4
Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсменів	1	2	2	3
Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги, спортивний масаж	1	2	4	4

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Групи			
	Початкової підготовки	Навчально-тренувальні		Спортивного удосконалення
		1-3-й роки	Більш 3 років	
Техніка. Засади методики навчання та тренування	1	2	4	6
Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	2	7	8
Морально-вольова та психологічна підготовка	-	2	4	8
Планування начально-тренувального процесу. Правила, організація і проведення змагань	-	5	8	8
Місця занять. Обладнання та інвентар	-	2	4	4
Заліки	-	1	2	2
Разом ...	4	25	45	55
<u>Практична підготовка</u>				
Загальна фізична підготовка	240	280-380	430-570	580-720
Спеціальна фізична підготовка	30	65-80	115-160	220-295
Удосконалення (навчання) техніки й тактики стрибків на лижах з трампліна	34	86-115	160-224	348-440
Участь у змаганнях	За календарним планом спортивних заходів			
Інструкторська та суддівська практика	-	6-17	18-25	27-30
Виконання контрольних вправ і нормативів	4	6-8	12-16	18-20
Разом ...	308	443-600	735-995	1193-1505
Усього:	312	468-625	780-1034	1248-1560

У планах навчально-тренувальної роботи передбачаються питання з теорії стрибків на лижах з трампліна з точки зору загальної характеристики та ролі цього виду лижного спорту в фізичному вихованні учнів спортивних шкіл. Мають бути включені також теми практичних занять з підготовки до складання нормативних вимог, передбачених для кожної вікової групи спортсменів.

2.2.2. Навчальний матеріал

Теоретичні заняття (для всіх груп)

1. Стан і розвиток стрибків на лижах з трампліна в Україні.

Значення та місце стрибків на лижах з трампліна у загальній системі фізичного виховання і спорту. Характеристика стрибків на лижах з трампліна, етапи розвитку цього виду лижного спорту в Україні та світі.

Місце стрибків на лижах з трампліна у спорті вищих досягнень і зимових Олімпійських іграх. Створення матеріально-технічної бази для занять і змагань зі стрибків на лижах з трампліна в Україні та за кордоном.

Роль Федерації лижного спорту України в організації роботи технічних комітетів зі стрибків на лижах в обласних федераціях та центрах олімпійської підготовки.

Виступи українських стрибунів на лижах з трампліна на регіональних і міжнародних змаганнях – першостях, Кубках і зимових спартакіадах, Всесвітніх зимових універсіадах, зимових Олімпійських іграх.

Стрибки на лижах з трампліна у зарубіжних країнах. Нове у конструкції лижного інвентарю, взуття та спорядження для стрибунів на лижах з трампліна.

Тенденції подальшого розвитку стрибків на лижах з трампліна, методики підготовки спортсменів у стрибках на лижах з трампліна. Подальше удосконалення правил змагань у цьому виді спорту.

2. Стислі відомості про будову та функції організму людини.

Будова організму людини. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, їх будова і взаємодія. Серце і судини. Основні відомості про кровообіг, дихання та газообмін, органи виділення, центральну нервову систему.

3. Вплив фізичних вправ на організм людини.

Удосконалення функцій м'язової та серцево-судинної систем, кровообігу та дихання під впливом фізичних вправ і занять стрибками на лижах з трампліна. Значення регулярних тренувань зі стрибків на лижах з

трампліна для покращання здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності та досягнення вершин спортивної майстерності.

4. Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсменів.

Поняття про гігієну фізичних вправ і спорту. Загальні гігієнічні вимоги до режиму дня, харчування та відпочинку при регулярних заняттях стрибками на лижах з трампліна.

Гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядженню, одягу та взуття. Особиста гігієна лижників-стрибунів. Догляд за тілом. Гігієнічне значення природних сил (сонця, повітря, води тощо), парної лазні та водних процедур.

Загартовування, його значення для підвищення працездатності юного спортсмена та опірності організму до захворювань. Гігієнічні засади загартовування. Засоби загартовування, методика їх використання.

Харчування. Його значення для зберігання та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін та енергетичні витрати при різних фізичних навантаженнях. Калорійність і засвоюваність їжі. Значення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів у життєдіяльності організму. Приблизні добові харчові норми для спортсменів залежно від їх віку, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Питний режим. Контроль за вагою тіла. Шкідливий вплив паління та алкоголю на організм спортсмена, а також підвищення його спортивно-технічних результатів.

5. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги, спортивний масаж.

Значення і зміст лікарського контролю та медичних обстежень учнів спортивних шкіл. Показання та протипоказання до занять стрибками на лижах з трампліна.

Значення функціональних проб та антропометричних вимірювань для оцінки фізичного розвитку та ступеня підготовленості спортсмена.

Об'єктивні показники самоконтролю: пульс, спірометрія, результати контрольних вимірювань, самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої.

Щоденник самоконтролю. Поняття про стомлення, перевтомлення та перетренування. Змінення показників самоконтролю за умов вірної та невірної побудови навчально-тренувальних занять.

Травми. Причини їх виникнення. Профілактика травм під час занять. Надання першої допомоги потерпілому.

Спортивний масаж, самомасаж, їх використання у процесі регулярних занять стрибками на лижах з трампліна.

6. Техніка. Засади методики навчання та тренування.

Поняття про техніку стрибка на лижах з трампліна (старт, розгін, відштовхування, зліт, політ, підхід до приземлення, викочування). Аеродинамічна характеристика стрибка на лижах. Особливості сучасної техніки стрибків на лижах з трампліна.

Поняття про тактику у стрибках на лижах з трампліна. Методи формування тактичного мислення. Етапи тактичної підготовки лижника-стрибуна.

Аналіз техніки провідних спортсменів по кінограмах, кінофільмах. Навчання та тренування як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Єдність навчально-тренувального процесу.

Фізіологічні закономірності формування рухових навичок. Використання у процесі навчання та тренування дидактичних принципів: свідомості, активності, наочності, доступності та систематичності.

Засади методики навчання техніки стрибка на лижах з трампліна. Методика удосконалення техніки та виправлення помилок.

Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у стрибках на лижах з трампліна. Урок як основна форма занять. Приблизний зміст занять у підготовчому, змагальному та перехідному періодах.

Періодизація спортивного тренування. Завдання, засоби та терміни періодів та етапів тренування, їх характеристика.

Удосконалення процесу тренування. Поняття про механізм підвищення тренуваності як наслідок засвоєння фізичних навантажень. Технічна, фізична, тактична, психологічна сторони підготовки, їх взаємозв'язок.

Специфічні принципи спортивного тренування стрибунів на лижах з трампліна. Особливості проведення занять в умовах середньогір'я.

7. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна в залежності від його віку, рівня підготовленості та індивідуальних можливостей.

Стисла характеристика спеціальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна. Її роль у розвитку та удосконаленні сили, швидкості, спритності, витривалості, стрибучості, гнучкості, координації рухів і засвоєнні елементів техніки.

Класифікація вправ, використовуваних у спортивному тренуванні стрибунів на лижах з трампліна.

Методика використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у цілорічному тренуванні з урахуванням віку та рівня кваліфікації спортсмена.

Гірськолижна підготовка, її значення у становленні спортивної майстерності стрибунів на лижах з трампліна.

Поняття про рівень інтенсивності тренувальних навантажень. Рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний методи і колова форма тренування. Контрольні вправи та нормативи для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсмена.

8. Морально-вольова та психологічна підготовка.

Спортивна честь і культура поведінки спортсмена. Виховання цілеспрямованості, волі, дисципліни, працелюбства, наполегливості.

Удосконалення морально-вольової та психологічної підготовки спортсменів. Розвинення інтелекту і пізнавальних здібностей, пов'язаних з руховою діяльністю стрибунів на лижах з трампліна.

Поняття про стан психічної готовності до змагань, процес її формування. Методи керування психічним станом спортсмена та їх характеристика.

Планування психологічної підготовки в залежності від віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена.

9. Планування навчально-тренувального процесу. Правила, організація і проведення змагань.

Складання планів навчально-тренувальної роботи. Облік і контроль успішності учнів. Оформлення документації для навчально-тренувальної роботи в групах.

Значення змагань, їх місце у навчально-тренувальному процесі. Календар спортивних заходів. Види змагань у стрибках на лижах з трампліна, їх проведення.

Положення про змагання, програма та графік змагань. Підготовка трамплінів. Обладнання, інвентар та оформлення місць змагань. Організація інформації на змаганнях.

Суддівська колегія, її склад та обов'язки при проведенні змагань у стрибках на лижах з трампліна.

10. Місця занять. Обладнання та інвентар.

Місця занять (трамплін, спеціалізовані стрибково-гімнастичні містечка, навчальні майданчики тощо), а також вимоги до них. Класифікація та конструкція лиж для стрибків на лижах з трампліна. Вибір, зберігання та догляд за лижами. Конструкція кріплень для лиж у

стрибках з трампліна, способи їх устанавлення. Лижні черевики, вибір, зберігання та догляд за ними. Лижні мастила, лаки, пасти, парафіни, їх використання. Особливості підготовки та змащування лиж для стрибків з трампліна. Підготовка інвентарю до змагань. Ремонт інвентарю. Обладнання, інвентар, пристрої для підготовки трамплінів. Лижні підйомники, правила користування ними.

Практичні заняття (табл. 6-8)

Загальна фізична підготовка. Спрямована на гармонійне розвинення та покращання стану здоров'я юних спортсменів. У процесі занять завдяки використанню вправ із ЗФП в учнів створюється міцний фундамент, а також потрібні передумови для подальшого успішного удосконалення техніки виконання стрибків на лижах з трампліна.

Таблиця 6

Співвідношення засобів ЗФП і СФП
у річному макроциклі підготовки стрибунів на лижах з трампліна, %

Спортивна кваліфікація лижника-стрибуна	Фізична підготовка	
	Загальна	Спеціальна
Юнацький розряд	70	30
III-II розряди	50	50
I розряд	35	65
КМС	25	75
МС	20	80

Спеціальна фізична підготовка. На заняттях з СФП передбачається формування рухових навичок, засвоєння техніко-тактичних дій, набуття специфічних для стрибків на лижах з трампліна умінь та здібностей щодо опанування техніки стрибків.

Учні-спортсмени набувають певних інструкторських навичок та знань з організації та проведення навчально-тренувальних занять з групою стрибунів на лижах з трампліна.

У процесі занять важлива роль відводиться визначенню ступеню дозування тренувальних навантажень із ЗФП і СФП, які оцінюються за їх основними параметрами – обсягом та інтенсивністю виконуваної роботи.

Обсяг навантаження – сумарна кількість роботи, виконаної за певний час (за одне заняття, тиждень, місяць, етап, період, рік) у конкретних одиницях виміру (км, кг, год. тощо).

Інтенсивність навантаження – напруженість тренувальної роботи, яка оцінюється за її потужністю, швидкістю, частотою рухів та іншими показниками.

Таблиця 7

Приблизний обсяг (кількість) стрибків на лижах з трампліна різної потужності у річному циклі тренування учнів-спортсменів

Група, рік навчання	Потужність трампліна (К), м:					
	10-15	15-20	25-30	35-50	60-70	90-120
Початкової підготовки, 1-2-й р. н.	300-400	250-270	30-50	-	-	-
Навчально-тренувальна: 1-3-й р. н. більше 3	-	-	400-500	300-400	-	-
	-	-	220-280	280-350	300-320	150-200
Спортивного удосконалення, 1-3-й р. н.	-	-	-	150-200	150-200	700-800

Таблиця 8

Приблизне співвідношення засобів підготовки (у %) та кількість стартів у стрибках на лижах з трампліна у річному тренувальному циклі у спортивних школах

Група, рік навчання	Період підготовки						Протягом року		К-сть стартів
	Підготовчий		Змагальний		Перехідний		ЗФП	СФП	
	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП			
Початкової підготовки, 1-2-й р. н.	80	20	70	30	90	10	80	20	8-11
Навчально-тренувальна: 1-3-й р. н. більше 3	70	30	60	40	80	20	70	30	10-14
	60	40	50	50	70	30	60	40	14-18
Спортивного удосконалення, 1-3-й р. н.	50	50	40	60	60	40	50	50	20-24

При проведенні тренувального процесу враховуються наступні закономірності, на яких ґрунтуються співвідношення, інтенсивність фізичних навантажень та їх динаміка:

чим меншими є частота та інтенсивність тренувальних занять, тим тривалішим може бути етап невпинного зростання навантажень, проте ступінь їх приросту буде незначним;

чим щільніший режим навантаження та відпочинку в тренуванні, а також вища загальна інтенсивність навантажень, тим коротше періоди хвилеподібних коливань в їх динаміці;

на етапах значного збільшення сумарного обсягу навантажень частка навантажень високої інтенсивності та ступінь її зростання тим більше, чим значніше зростає сумарний обсяг навантажень і навпаки;

на етапах значного збільшення сумарної інтенсивності навантажень, потрібних для прискорення зростання спеціальної тренованості, їх загальний обсяг обмежується тим більше, чим значніше зростає інтенсивність.

При оцінці навантажень з боку функціональних зрушень в організмі одним з показників його обсягу є сумарна пульсова вартість вправи (сумарне збільшення ЧСС за час виконання вправи відносно вихідного рівня) або енергетична її вартість (оцінюється шляхом розрахунку додаткового споживання кисню під час виконання роботи). Показниками інтенсивності є мінімальні, середні та максимальні значення ЧСС або енерговитрат в одиницю часу.

2.3. Спеціальна психологічна підготовка стрибунів на лижах з трампліна до участі у конкретних змаганнях

Мета – формування стану психічної готовності спортсмена до участі у змаганнях.

Етап попередньої психологічної підготовки до змагань. Головне завдання – збір попередньої інформації для прийняття рішення щодо підготовки до участі у конкретному змаганні. До часткового завдання відноситься збір інформації про умови змагань.

Етап основної психологічної підготовки до змагань. Вирішуються такі головні завдання:

формування у спортсменів твердої впевненості у своїх силах;

удосконалення потрібних у наступних змаганнях умінь і навичок, які допомогли б спортсменам ефективно керувати своїми діями та поведінкою.

Водночас вирішуються додаткові завдання:
 визначення мети участі у конкретному змаганні;
 формування конкретних мотивів участі у змаганні;
 планування тренувальних навантажень, засобів, методів підготовки,
 організації занять, контрольних прикидок до змагання;
 доповнення, уточнення інформації про наступне змагання;
 уточнення інформації про особисту підготовленість кожного спортсмена;
 оволодіння прийомами і способами досягнення нервово-психічної
 врівноваженості напередодні змагання;

Етап безпосередньої психологічної підготовки до змагання.
 Безпосередня психологічна підготовка до змагання починається з часу
 прибуття до місця його проведення. Загальне завдання – приведення
 організму до стану потрібної психічної готовності спортсмена до участі у
 конкретному змаганні. Також вирішуються додаткові завдання:

усвідомлення спортсменами умов наступних змагань, чітка
 постанова завдань перед ними;
 всебічна оцінка сил і можливостей кожного спортсмена з метою
 успішного виступу і досягнення бажаних результатів у змаганнях;
 програмування діяльності кожного спортсмена в умовах змагань;
 ефективне використання прийомів і методів зберігання нервово-
 психічної врівноваженості у ході змагань.

Діагностика психічного стану. Допомагає визначити різні форми
 проявлення стану психічної готовності, а також пропонувати низку
 методів і прийомів для найбільш ефективної психологічної підготовки
 стрибунів на лижах з трампліна.

З метою діагностики психічного стану спортсменів
 використовуються різні методи і прийоми, прийняті у практиці психології
 спорту: визначення часу реакції темпінг-тесту у різних варіантах, шкіряно-
 гальванічний рефлекс (ШГР), пульсометрія, треморометрія тощо.

Регуляція психічного стану. Вірно організований тренувальний
 процес сприяє збереженню нервово-психічної свіжості спортсменів.

Основні прийоми саморегуляції нервово-психічного стану стрибунів
 на лижах з трампліна:

- а) спрямовані на усунення зовнішніх ознак емоційного напруження;
- б) спрямовані на відволікання від нав'язливих думок;
- в) за допомогою яких спортсмен сам впливає на себе (самонаказ,
 самопереконання, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонавіювання).

Для регулювання емоційного стану спортсменів можна пропонувати:

цілеспрямовані довільні затримки виразних рухів, властивих емоційним переживанням, з урахуванням специфічних особливостей кожного спортсмена;

проводити регуляцію власного емоційного стану за допомогою спеціальних рухів, різних за швидкістю виконання, темпом, амплітудою, послідовністю, спрямованістю, м'язовим напруженням – залежно від особливостей його проявлення;

використовувати довільну регуляцію дихання;

застосовувати спеціальні види збуджувального та заспокійливого масажу (перед і після змагань);

впливати на емоційний стан за допомогою другорядних подразників (мовою);

практикувати навмисну зміну спрямованості та змісту уявлень та поглядів, а також довільне змінення спрямованості та зосередженості уваги;

домагатися зміцнення почуття впевненості у своїх силах і можливостях у досягненні найвищого результату в конкретних змаганнях.

За характером впливу розрізняють методи та прийоми, які поступають ззовні (від викладача, тренера тощо) або від самого спортсмена.

У навчально-тренувальній роботі зі стрибунками на лижах з трампліна ефективними є аутогенне тренування, а також метод самонавіювання, мета якого – навчити юних спортсменів довільної регуляції м'язового тону, тону суглобів, серцевої діяльності тощо і тим самим підвищити їх здібність до саморегуляції, за допомогою якої можливо, зокрема, регулювати свій психічний стан.

Навчати стрибунів на лижах з трампліна аутогенного тренування доцільно у підготовчому періоді тренування. Етап навчання триває 20-30 днів за трьохразових занять у день, одне з яких має бути груповим.

Аутогенне тренування використовується при моделюванні психічного стану спортсмена перед початком тренування з метою вироблення певної настанови на наступну діяльність, для зняття напруження та втоми після тренування, для ліквідації в'ялості, апатії чи, навпаки, надмірного збудження перед змаганнями, а також при різних відхиленнях у стані здоров'я (порушення сну, головні болі тощо).

Індивідуальний підхід до психологічної підготовки. Передбачає урахування індивідуальних особливостей особистості спортсмена. Для цього на кожного спортсмена складається психологічна характеристика, яка відображає індивідуальну своєрідність його особистості.

У процесі всебічної психологічної підготовки юних стрибунів на лижах з трампліна потрібно пам'ятати про необхідність виховувати у них уміння уважно аналізувати свій загальнофізичний, емоційний стан, критично оцінювати свої відчуття і погоджувати їх з функціональними можливостями свого організму. Набуття стійких знань та умінь стосовно цього питання має виключно велике значення для усіх спортсменів – від початківців до тих, хто має певну кваліфікацію в обраному виді лижного спорту.

На ефективність виховання спеціалізованих для стрибунів на лижах з трампліна сприйнятів позитивний вплив справляють певні методичні прийоми, властиві мисленому тренуванню. У ході такого тренування (у думках) спортсмени мають навчитися: на підставі конкретних настанов визначати його мету і завдання; накреслювати план і місце виконання рухових дій, актів; стежити за тим, щоб уявлені дії відповідали динамічній, просторово-часовій та ритмічній структурам тих рухових актів (спеціальних вправ, техніко-тактичних дій, стрибків на лижах тощо), які вони мають виконати під час передбачуваних тренувальних занять або змагань. Рекомендується також концентрувати увагу спортсменів на провідних компонентах наступних техніко-тактичних дій, а при їх виконанні - порівнювати результат з психофізичними відчуттями. Наприклад, мислене повторення передбачуваної рухової дії, спеціальних вправ стрибуна на лижах з трампліна шляхом зорових і м'язово-рухових уявлень дозволяє спортсмену найбільш ефективно опанувати техніко-тактичні варіанти виконання цих рухів, сприяє більш економічній роботі м'язового апарату, а звідси – більш економічному витрачання енергії.

Завдяки уважному мисленому відтворенню передбачуваних рухових дій та актів стрибунів на лижах з трампліна з усього розмаїття зорової та кінестатичної інформації відбирає те, що він може найбільш ефективно використати на тренувальних заняттях і у змаганнях.

2.4. Тести для визначення технічної та функціональної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна

Для визначення різних сторін підготовленості стрибунів на лижах з трампліна використовуються інформативні тести і відповідні прилади.

Швидкісні якості спортсменів визначаються за допомогою ритмолідера, що працює на засадах звукових або світлових сигналів. Спортсмен виконує завдання у пересуванні на лижах у визначеному темпі

(частоті) на визначених відрізках дистанції (від 50 до 100-200 м і більше). Час проходження відрізка фіксується за допомогою секундоміра.

На підставі показників швидкості та частоти (кількості кроків) пересування на лижах розраховується середня довжина кроку за формулою:

$$L = \frac{S}{n}$$

де: S - пройдений шлях, м;

n - кількість кроків.

Отримана інформація про кількість ковзних кроків дозволяє пропонувати стрибунам на лижах з трампліна кількісні завдання, різні за темпом, довжиною кроків, швидкістю пересування на лижах, і зробити їх значною мірою керованими.

Швидкісно-силові якості м'язів ніг визначаються шляхом виконання: стрибків з місця у довжину та висоту; присідань протягом 20 с; стрибків на одній, двох ногах і поперемінно з однієї на другу з врахуванням відстані, пройденої за 10, 15, 20 с, або часу, витраченого на виконання 5, 10, 15, 20 стрибків.

Сила м'язів рук оцінюється за допомогою віджимань в упорі лежачи та підтягувань на поперечці (максимальна кількість разів за 10, 15, 20 с).

Загальна силова витривалість визначається при виконанні вправ з невеликими обтяженнями (для рук, ніг, тулуба) протягом 30-60 с.

Спеціальна витривалість оцінюється по показниках неодноразового проходження на лижах з максимальною швидкістю контрольного відрізка (100-1000 м) на стандартному колі. Фіксуються час подолання відрізка, кількість повторень, тривалість інтервалів відпочинку з одночасною реєстрацією частоти пульсу до і після виконання навантаження.

Швидкісно-силові якості м'язів рук і плечового поясу оцінюються за допомогою виконання кидків набивного м'яча (масою від 500 г до 1-3 кг) з-за голови двома руками з положення сидячи, ноги нарізно. Виконуються 3-5 і більше спроб у точно визначений час.

Швидкісно-силові здібності спортсмена визначаються за розрахунковою формулою запасу швидкості:

$$ЗШ = 100\% - \frac{t_2 \cdot n}{t_1} - 100,$$

де: t_1 - час подолання дистанції;

t_2 - час подолання еталонного відрізка дистанції;

n - кількість еталонних відрізків на дистанції.

Тестування спеціальної підготовленості спортсменів проводиться в умовах, максимально наближених до змагальних як за структурою рухової діяльності, так і за характером завдання, насамперед за потужністю та тривалістю роботи. Це дозволяє у повній мірі виявити чинники, що лімітують спеціальну та функціональну підготовленість стрибунів на лижах з трампліна

2.5. Оцінка успішності учнів спортивних шкіл

Систематичний облік – поточний та підсумковий - успішності учнів відділень і груп спортивних шкіл є невід’ємною складовою навчально-тренувального процесу.

У процесі поточного обліку реєструються відвідування занять, ступінь опанування навчального матеріалу, зростання спортивно-технічних результатів юних спортсменів на шкільних, районних, міських та регіональних змаганнях в обраному виді лижного спорту. Крім того, враховуються показники лікарського контролю та самоконтролю, стан загальнофізичного розвитку учнів. Поточний облік дозволяє не тільки виявити припущені помилки, але й сприяє визначенню причин їх виникнення, пошуку шляхів усунення.

По закінченні циклу навчально-тренувальних занять з вивчення та засвоєння певного розділу програми проводяться залікові заняття, на яких учні-спортсмени виконують контрольні вправи із ЗФП і СФП. Остаточна оцінка виводиться на підставі результатів поточного обліку та тих показників, яких досяг юний спортсмен при виконанні контрольних вправ. Саме ця оцінка відображає підсумковий облік успішності учнів-спортсменів.

Для поточної та підсумкової оцінки успішності учнів спортивних шкіл пропонуються такі критерії:

за техніку виконання вправ:

“5” - учень виконує вправу (імітаційну, спеціальну стрибкову, вправу в пересуванні на лижах, стрибок на лижах з трампліна тощо) вірно, впевнено, звично;

“4” - учень переважно вірно виконує контрольну вправу, проте проявляє деяку невпевненість, нечіткість у рухах, припускається однієї-двох незначних помилок;

“3” - учень виконує контрольну вправу переважно вірно, проте в його рухах спостерігається деяка скутість; іноді він збивається і починає все спочатку, припускаючи одну значну або дві незначні помилки;

“2” - структура рухів порушена, контрольна вправа виконується невірно і навіть припускаються дві-три значних і декілька незначних помилок;

“1” - учень виявив повне незнання контрольної вправи (в тому числі невміння виконувати стрибки на лижах з трампліна);

за виконання контрольних нормативів із ЗФП, СФП і стрибків на лижах з трампліна (для певної вікової групи):

“5” - учень досяг кращого кількісного показника у виконанні контрольної вправи;

“4” - учень досяг середнього кількісного показника для даної вікової групи;

“3” - результат нижче середнього кількісного показника для даної вікової групи.

Результати приймання контрольних вправ реєструються у відповідних протоколах.

З метою більш оперативного управління спортивною підготовкою та точної оцінки успішності учня-спортсмена доцільно вести індивідуальний щоденник тренування. У щоденник регулярно заносяться показники виконаних фізичних навантажень за їх функціональною спрямованістю, використовуваними у процесі тренувальних занять засобами ЗФП і СФП, за руховою характеристикою (стрибучості, швидкості, спеціальної витривалості тощо), а також об'єктивними (вага, ЧСС і т. ін.) та суб'єктивними оцінками стрибуна на лижах з трампліна.

У відповідних графах щоденника записуються дата і час кожного тренувального заняття, скільки часу витрачено на виконання певного виду фізичного навантаження і в якому режимі (ЧСС). Фіксуються також самопочуття та фізичний стан спортсмена.

Після кожного тренування показники виконаного за день навантаження підсумовуються. У щоденник заносяться підсумкові показники виконаного навантаження по його основних та додаткових параметрах.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Основні завдання та організаційно-методичні вказівки

Основні завдання навчання у групах початкової підготовки:
зміцнення здоров'я і подальше фізичне удосконалення юних спортсменів;

формування навичок та умінь у пересуванні на лижах, різнобічна лижна підготовка, а також виховання потрібних санітарно-гігієнічних навичок;

створення потрібного функціонального та спеціального фундаменту для спортивної спеціалізації у стрибках на лижах з трампліна;

виховання стійкої зацікавленості до занять обраним видом спорту.

Рішення зазначених завдань на навчально-тренувальних заняттях здійснюється шляхом комплексного використання засобів загальної (у межах 75-80 %) і спеціальної (20-25 %) фізичної підготовки. На другому році навчання зростає обсяг фізичного навантаження спеціальної спрямованості (30-35 %) - засвоєння навичок та умінь у стрибках на лижах з трампліна (табл. 9).

3.2. Основний програмний матеріал

Загальна фізична підготовка. Це одна з найважливіших умов майбутньої успішної спеціалізації у стрибках на лижах з трампліна. Для удосконалення загальної фізичної підготовленості комплексно використовуються вправи з різних видів спорту за умов доцільного їх відбору та раціональної методики застосування з урахуванням етапів підготовки та віку тих, хто займається (табл. 10).

У процесі підготовки юними стрибунками на лижах з трампліна засвоюється арсенал стройових вправ, загальнорозвиваючих вправ для рук, ніг, тулуба на приладах, з предметами і без предметів, вправ на розвиток гнучкості, спритності, сили, витривалості, стрибучості, на координацію рухів. Використовуються спортивні та рухливі ігри, естафети та інші засоби загальнофізичного розвитку.

Загальна лижна підготовка. Учні засвоюють основні способи пересування на лижах, що прийняті у лижних гонках, з метою підвищення загальнофізичної підготовленості (табл. 11).

Таблиця 9

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному макроциклі стрибунів на лижах з трампліна груп початкової підготовки

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу			Усього за рік
	Підготовчий (травень-грудень)	Змагальний (грудень-березень)	Перехідний (березень-квітень)	
Кількість:				
тренувальних днів	99	43	15	157
тренувальних занять	99	43	15	157
тренувальних годин	198	86	30	314
змагань і контрольних тренувань	11	9	1	21
ЗФП				
Загальнорозвиваючі вправи, хв.	1650	435	230	2315
Бігові вправи та крос, км	169,5	26	26	221,5
Стрибки і багатоскоки, к-сть разів	1730	-	70	1800
Біг на коротких відрізках, м	5270	-	-	5270
Спортивна гімнастика та акробатика, хв.	970	205	225	1400
Спортивні та рухливі ігри, хв.	970	-	330	1300
Плавання та стрибки у воду, хв.	320	-	-	320
Туризм і походи, км	20	-	-	20
СФП				
Спеціальні вправи, хв..	1660	615	215	2490
Стрибки на двох ногах, к-сть разів	845	-	105	950
Вправи на тренажерах, хв.	480	-	-	480
Гірськолижна підготовка, хв.	135	385	105	625
Пересування на гоночних лижах, км	10	32	5	47
Спуск з гори приземлення, к-сть разів	136	94	18	248
Стрибки на лижах з трампліна, к-сть разів: К до 20 м	332	253	29	614
К до 30 м	-	91	5	96
Іспити з контрольних вправ (ЗФП і СФП), к-сть	3	-	-	3
Відновлювальні заходи, год.	34	13	5	52
Усього годин:				366

Приблизне навчально-тренувальне заняття
із загальнофізичної підготовки (грудень)

Завдання: розвинення сили та швидкості.

Місце проведення: спортивний зал.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
I (підготовча)	1. Біг. 2. Загально-розвиваючі вправи	0,5 км 15 хв.	Слабка Слабка	Темп рівномірний На усі групи м'язів
II (основна)	Колова форма тренування	40 хв.	Середня	Включити засоби на розвиток сили та швидкості, імітаційні вправи з гумовими амортизаторами та на тренажерах – 6-8 серій. Після 2-3 серій паузи відпочинку до повного відновлення
III (заключна)	1. Рухливі ігри. 2. Підбиття підсумків тренувального заняття	15 хв. 3 хв.	Середня	З елементами стрибків і прискорень Аналіз заняття, підрахування пульсу

На навчально-тренувальних заняттях проводиться також колове тренування, де у комплексі виконуються вправи, за структурою рухів і режимом роботи нервово-м'язового апарату близькі до рухів у фазах стрибка на лижах з трампліна.

Приблизне навчально-тренувальне заняття
з лижної підготовки (грудень)

- Завдання: 1. Розвинення загальної та швидкісної витривалості.
2. Вивчення та закріплення техніки пересування поперемінним двокроковим ходом.

Місце проведення: слабопересічена місцевість.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
I (підготовча)	1. Спеціальні вправи лижника.	10 хв.	Слабка	Повторити роботу рук і ніг під час поперемінного двокрокового ходу в основній стійці лижника Навчити вірних поворотів на місці, пересування у колоні по одному, подолання різних перешкод
	2. Стройові вправи на лижах.	5 хв.	Слабка	
	3. Пересування на лижах на навчально-тренувальній лижні	5 хв.	Слабка	
II (основна)	Пересування на лижах на навчально-тренувальній лижні	6 км	Слабка, середня	Коло 1-1,5 км на слабопересіченій місцевості. Перемінний метод. Чергувати: 300 м - з ЧСС 160 ± 10 уд./хв.; 700 м - з ЧСС 140 ± 10 уд./хв. Увага – на завершений поштовх ногами та палками
III (заключна)	Ігри на лижах	20 хв.	Середня	Включити змагальний момент

Комплекс вправ для розвинення швидкості складається з вправ, що включають основні рухи на старті, під час розгону, відштовхування, зльоту, польоту, підготовки до приземлення та приземлення: стрибки з різних вихідних положень угору, угору-вперед, у довжину, на узвиштя з наступним зіскоком, з опорою на руки (типу “жаба”); зміна положень тіла з упору присівши в упор лежачи (на землі та гімнастичній лаві з сиду верхи); біг до 20 м під ухил. Кожна вправа виконується до 10 с (біг -2-3 відрізки) з інтенсивністю 90-100 % максимальної. Кількість повторень “кола” (комплексу) в одному занятті у підготовчому періоді становить до 3 разів, у змагальному - 2, у перехідному - 1 раз. Комплекс використовується на початку основної частини першого заняття у тижневому мікроциклі.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціально-підготовчі вправи на початковому етапі підготовки сприяють вирішенню таких завдань:

- ознайомлення із засадами техніки стрибка на лижах з трампліна;
- навчання окремих елементів техніки стрибка на лижах з трампліна;
- навчання техніки стрибка на лижах з трампліна у цілому;
- засвоєння техніки основних способів пересування на лижах.

Заняття зі спортивно-технічної підготовки проводяться на місцевості та спеціальному спортивному майданчику: без предметів і з предметами (амортизатори, м'ячі тощо), з обтяженням, у парах, на гімнастичних приладах, підкидних дошках, батуті та ін.

Імітаційні вправи. Вивчення стійки розгону (на місці); прийняття стійки розгону з кроку, стрибком із махом ногою вперед, після стрибка на виступ і в глибину. Вивчення стійки приземлення (на місці); спади та стрибки у глибину - в стійку приземлення; ходьба випадами, вистрибування з приземленням у випад на гімнастичній колоді. Прийняття положення польоту з положення лежачи на колоді чи поперечці. Прийняття положення польоту на батуті та після стрибка з підкидного містка з підтримкою партнера або на лонжах. Вивчення підготовки до відштовхування; вивчення рухів рук під час відштовхування; виконання відштовхування зі стійки розгону з наступною опорою руками об предмет - з підтримкою партнера, використанням лонжі, амортизатора; виконання відштовхування зі стійки розгону з узвиштя з імітацією фаз стрибка (на лижах) - зі страховкою партнера та без нього. Стрибок з роликового візка - з лонжею з виконанням випаду при приземленні.

Навчання техніки й тактики стрибків на лижах з трампліна. Основні завдання:

засвоїти навички володіння лижами як приладом та пересування на гоночних і стрибкових лижах;

оволодіти рухами окремих елементів техніки стрибка на лижах з трампліна;

навчитися схематично уявляти та аналізувати дії та рухи, властиві для пересування на гоночних лижах і у стрибках на лижах з трампліна.

Вправи на стрибкових лижах на трампліні з штучним покриттям (табл. 12).

На рівній площадці викочування на горі приземлення трампліна. Підіймання ніг (по черзі) з лижами. Приставні кроки вліво, вправо. Підіймання носків лиж (поперемінно лівою та правою ногами) вгору з відведенням ноги з лижею назад і нахилом тулуба вперед. Пересування ступним кроком вперед, назад, в боки. Стрибки вгору на одній нозі. Те ж саме, відштовхуючись двома ногами, з одночасним підійманням носків лиж угору - “на себе”.

На горі приземлення трампліна. Спуски в основній стійці лижника (високій, середній, низькій) з різною шириною “ведення” лиж і випадами ногами (по черзі лівою, правою) вперед. Спуски з поперемінним підійманням лижі вгору і спуски на одній нозі. Спуски у стійках розгону лижника. Те ж саме, підводячись та опускаючись. Спуски у стійці приземлення. Те ж саме, приймаючи стійку декілька разів. Те ж саме з висуванням лижі вперед поперемінно лівою та правою ногами. Стрибки угору під час спуску. Те ж саме з підійманням носків лиж “на себе”. Те ж саме з удержанням лиж “на себе” та прийняттям положення польоту. Те ж саме з виконанням “розніжки” під час приземлення. Стрибки на лижах з різними завданнями (прийняти потужний старт, швидко прийняти стійку розгону; розслабити м’язи ніг і тулуба під час розгону; визначити місце та початок моменту, черговість рухів і напрямок відштовхування; підняти носки лиж “на себе”, швидко прийняти положення польоту; утримати лижі у польоті з активними кутами атаки; вчасно виконати рухи підготовки до приземлення і саме приземлення, удержати це до закінчення викочування тощо).

Вправи на стрибкових лижах на сніговому трампліні (табл. 13). Ті ж самі, що й на трампліні з штучним покриттям, з доданням вправ гальмування “плугом”.

Приблизне навчально-тренувальне заняття
з використанням стрибків на лижах з трампліна з штучним покриттям
(вересень)

Завдання: 1. Вивчення засад техніки стрибка на лижах з трампліна.

2. Розвинення основних фізичних якостей.

Місце проведення: трамплін з штучним покриттям (К-20 м), гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
I (підготовча)	1. Біг. 2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Багатоскоки	0,5 км 10 хв. 25 разів	Слабка Середня Середня	По слабопересіченій місцевості Включити вправи на силу та швидкість Потрійний та п'ятиразовий стрибки з ноги на ногу, на двох ногах
II (основна)	1. Спеціальні вправи лижника у стрибках на лижах з трампліна . 2. Спуск на лижах по горі приземлення. 3. Стрибки на лижах з трампліна з штучним покриттям	15-20 хв. 4-5 разів 8-10 разів	Середня	Включити імітаційні вправи, спрямовані на вивчення техніки основних елементів стрибка
III (заключна)	1. Рухливі ігри на місцевості. 2. Вправи на розслаблення	15 хв. 5 хв.	Слабка Слабка	Включити ігри на увагу та координацію рухів

Приблизне навчально-тренувальне заняття
зі стрибків на лижах з трампліна (грудень)

Завдання: 1. Вивчення та закріплення техніки виконання стрибка на лижах з трампліна в цілому.

2. Розвинення загальної та спеціальної витривалості.

Місце проведення: трамплін (К - 20-30 м).

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
I (підготовча)	1. Біг.	0,5 км	Слабка	Темп рівномірний. Увага - на глибину та ритмічність дихання У спортивному залі чи на тирсовій доріжці. Стрибки типу потрійного, з ноги на ногу, на двох ногах
	2. Багатоскоки.	25 разів	Середня	
	3. Гімнастичні вправи загально-розвиваючого характеру	10 хв.	Середня	
II (основна)	1. Спеціальні вправи лижника у стрибках на лижах з трампліна.	15 хв.	Слабка	Імітація відштовхування із стійки розгону Увага - на відштовхування, а також грубі помилки
	2. Спуск з гори приземлення. 3. Стрибки на лижах з трампліна	4-5 разів 8-10 разів	Слабка, середня	
III (заклучна)	1. Гра у футбол. 2. Підбиття підсумків тренувального заняття	20 хв.		

Вправи на гоночних лижах. Стройові прийоми з лижами та на лижах. Повороти переступанням на місці та в русі. Ігри з елементами техніки лижних гонок.

Ходьба поперемінним двокроковим та одночасним однокроковим ходами. Проходження дистанцій до 2 км. Повороти на місці переступанням навколо носків і п'яток лиж, махом вліво та вправо.

Вивчення стійки спуску (високої, середньої, низької). Прямі спуски у різних стійках на схилі до 10°. Подолання нерівностей на прямих спусках. Спуски на одній лижі. Подолання нерівностей під час спуску без відриву та з відривом лиж від снігу. Подолання серії нерівностей. Викочування на контрухил.

Спуски з гальмуванням “плугом”, упором. Спуски з поворотом переступанням, упором, “плугом”, з упору.

Стрибки на спусках з подоланням нерівностей. Те ж саме з елементами ігор і змагання. Стрибки на лижах на схилі з опорою на палки та наступним прийняттям положення польоту лижника у стрибках на лижах з трампліна. Стрибки на лижах з природних узвиш на схилах крутістю 5-10°.

3.3. Змагальна практика

Змагальна практика юних стрибунів на лижах з трампліна у групах початкової підготовки здійснюється у процесі участі їх у змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна - у ДЮСШ, на першостях та чемпіонатах міст, областей.

Змагання зі стрибків на лижах з трампліна для хлопчиків молодшого віку проводяться на трамплінах К - до 30 м.

3.4. Контроль

Контроль за якістю навчання стрибунів на лижах з трампліна проводиться на підставі результатів комплексного лікарсько-медичного обстеження, виконання учнями-спортсменами контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної, а також спеціально-технічної підготовки.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки наведені у табл. 14, 15 та у переліку контрольних вправ і змагань для груп початкової підготовки (див. нижче).

Таблиця 14

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки
для стрибунів на лижах з трампліна у групах початкової підготовки

Контрольна вправа	Вік учнів, років:		
	9	10	11
Біг 30 м з ходу, с	5,8	5,4	5,2
Крос 500 м, хв. с	Без урахування часу		
Стрибки, см: у довжину з місця на двох ногах	145	155	165
угору за Абалаковим	25	30	35
Присідання на одній нозі (“пістолетик”), к-сть присідань на обох ногах	5	10	15
Згинання тулуба з положення лежачи на гімнастичній лаві (стопи закріплені, руки за головою), к-сть разів	8	12	15
Лижна гонка на 1 км, хв. с	9.00	8.20	7.00
Підтягування на поперечці, к-сть разів	3	4	5
Плавання без урахування часу, м	25	50	100

Таблиця 15

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки для стрибунів
на лижах з трампліна у групах початкової підготовки (з 10 бал.), бал.

Контрольна вправа	Вік учнів, років:		
	9	10	11
	Потужність трампліна, м:		
	К - 10	К - 20	К - 30
Спуск з гори приземлення з трампліна: у стійці розгону	5	8	10
у стійці приземлення	4	7	9
Стрибок на лижах з виступу на горі приземлення	-	8	10
Стрибок на лижах з трампліна: Розгін	-	8	10
відштовхування	-	6	8
Політ	-	6	8
Приземлення	-	6	8
Оцінка техніки за стрибок (сума балів 3 суддів)	-	36	39

Контрольні вправи та змагання для стрибунів на лижах з трампліна у групах початкової підготовки (9-10 років)

1. Залік з техніки пересування на гоночних лижах – виконання основних способів пересування.
2. Залік з техніки гірськолижного спорту – виконання основних елементів гірськолижної техніки.
3. Залік з техніки стрибків на лижах з навчального та навчально-тренувального трамплінів потужністю 20-30 м – оцінка не менш 12 бал. за 20-бальною системою.
4. Виконання нормативних вимог III-II юнацьких розрядів зі стрибків на лижах з трампліна.
5. Участь не менше ніж у 5-10 змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.
6. Виконання перехідних нормативних вимог в контрольних вправах із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Підготовка

На етапі попередньої базової підготовки вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я юних спортсменів, різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості, подальше формування рухових навичок та їх удосконалення, а також закріплення стійкої зацікавленості юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного удосконалення в стрибках на лижах з трампліна.

На етапі основної спеціальної підготовки відбувається закріплення навичок та умінь, характерних для стрибунів на лижах з трампліна, здійснюється подальше удосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, стрибучості, гнучкості, витривалості, спритності, сили).

У другій половині цього етапу підготовки відсоткове співвідношення обсягу та інтенсивності загальної фізичної та спеціальної технічної підготовки змінюється в бік збільшення спеціальної техніко-тактичної підготовки.

Завдання змагального періоду підготовки: підтримання високого рівня спортивно-технічної підготовленості, реалізація його на змаганнях, подальше удосконалення техніко-тактичних навичок та умінь у стрибках на лижах з трампліна.

У перехідному періоді підготовки обсяг та інтенсивність фізичного навантаження планомірно знижуються, здійснюється поступовий перехід до відновлення шляхом зміни тренувальних засобів і методів, а також використання різноманітних допоміжних засобів відновлювального характеру. По мірі того, як відновлюються функціональні та адаптаційні можливості організму спортсменів, перехідний період повільно переходить у підготовчий.

Основні засоби навчально-тренувальної роботи:

пересування на лижах, вправи для розвинення стрибучості, засоби гірськолижної підготовки, швидкісно-силові вправи;

вправи з використанням тренажерних пристроїв і приладів, імітаційні та спеціальні вправи з акцентом на змагальні вправи стрибун на лижах з трампліна.

Для спортсменів кожної вікової групи використовуються трампліни різної проектної потужності.

4.2. Основний програмний матеріал

Приблизний розподіл навчально-тренувальної роботи з юними стрибунками на лижах з трампліна з урахуванням специфічних особливостей цього виду спорту наданий у табл. 16-18.

Загальна фізична підготовка. При доборі загальнорозвиваючих вправ враховуються особливості та вимоги стрибків на лижах з трампліна. Порівняно з групами початкової підготовки усі вправи виконуються з більшою інтенсивністю та у більш ускладнених умовах.

На навчально-тренувальних заняттях вправи, переважно спрямовані на функціональне розвинення рухових та інших систем організму спортсменів, виконуються з предметами та без них, на приладах і пристроях (табл. 19).

Вправи для зміцнення та розвинення ніг. Виконання та утримання стійок спортсмена у стрибках на лижах з трампліна (5-7 с). Напівприсідання та присідання на носках, на всій стопі з набивними м'ячами, мішками з піском та іншими предметами (до 20 % власної ваги). Присідання на одній нозі ("пістолетик"). Випади ногою (лівою, правою) вперед, назад, в боки. Напівшпагат, шпагат. Вправи зі скакалкою: стрибки на двох ногах, стрибки з однієї ноги на другу (60-90 с та серіями).

Таблиця 16

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному макроциклі стрибунів на лижах з трампліна у навчально-тренувальних групах 1-2-го років навчання

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу			Усього за рік
	Підготовчий (травень-грудень)	Змагальний (грудень-березень)	Перехідний (березень-квітень)	
1	2	3	4	5
Кількість:				
тренувальних днів	132	56	20	208
тренувальних занять	132	56	20	208
тренувальних годин	396	168	60	624
змагань і контрольних тренувань	9	10	2	21
ЗФП				
Загальнорозвиваючі вправи, хв.	2400	885	375	3660
Бігові вправи та крос, км	285	59	25	369
Стрибки і багатоскоки, к-сть разів	850	-	-	850
Біг на коротких відрізках, м	9430	1070	-	10500
Вправи з обтяженням, т	5,5	0,9	0,5	6,9
Спортивна гімнастика та акробатика, хв.	1515	100	260	1875
Спортивні та рухливі ігри, хв.	1775	200	380	2355
Велоспорт, км	55	-	-	55
Плавання та стрибки у воду, хв.	430	-	-	430
Туризм і походи, км	65	-	-	65
СФП				
Спеціальні вправи, хв.	2075	755	290	3120
Стрибки на двох ногах, к-сть разів	3640	460	200	4200
Стрибки типу потрійного на короткі та довгі відрізки, м	9140	860	470	10470
Вправи на тренажерах, хв.	560	70	-	630
Гірськолижна підготовка, хв.	280	230	240	750
Пересування на гоночних лижах, км	45	33	20	88
Спуск з гори приземлення, к-сть разів	259	149	37	445

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5
Стрибки на лижах з трампліна, к-сть разів:				
К до 25 м	248	20	5	273
К до 30 м	368	174	16	558
К до 50 м	47	148	10	205
Інструкторська та суддівська практика, год.	11	4	1	16
Іспити з контрольних вправ (ЗФП і СФП), к-сть	10	-	-	10
Відновлювальні заходи, год.	33	14	5	52
Усього годин:				659

Таблиця 17

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному
макроциклі стрибунів на лижах з трампліна у навчально-тренувальних
групах 3-го року навчання

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу			Усього за рік
	Підготов- чий (травень- грудень)	Змагаль- ний (грудень- березень)	Перехід- ний (березень квітень)	
1	2	3	4	5
Кількість:				
тренувальних днів	182	99	30	311
тренувальних занять	182	99	30	311
тренувальних годин	546	297	90	936
змагань і контрольних тренувань	12	17	-	29
теоретичних занять	8	8	8	24
ЗФП				
Загальнорозвиваючі вправи, хв.	3360	1000	410	4770
Бігові вправи та крос, км	313	163	65	541
Стрибки і багатоскоки, к-сть разів	12140	1580	500	14320
Біг на коротких відрізках, м	17400	1200	1150	19750
Вправи з обтяженням, т	21,65	6,1	1,35	29,10

Продовження табл. 17

1	2	3	4	5
Спортивна гімнастика та акробатика, хв.	2585	390	265	3240
Спортивні та рухливі ігри, хв.	1430	510	325	2265
Велоспорт, км	-	-	50	50
Плавання та стрибки у воду, хв.	110	-	250	360
Туризм і походи, км	35	-	75	110
СФП				
Спеціальні вправи, хв.	3435	1200	410	5045
Стрибки на двох ногах, к-сть разів	4200	1075	1360	6635
Стрибки типу потрійного на короткі та довгі відрізки, м	14250	2860	1120	18230
Вправи на тренажерах, хв.	1350	165	210	1725
Гірськолижна підготовка, хв.	210	1425	150	1785
Пересування на гоночних лижах, км	45	155	5	205
Спуск з гори приземлення, к-сть разів	296	234	29	559
Стрибки на лижах з трампліна, к-сть разів:				
К - до 25 м	215	-	-	215
К - до 30 м	200	-	-	200
К - до 50 м	179	60	-	239
К - до 70 м	128	211	13	352
Інструкторська та суддівська практика, год.	4	14	2	20
Іспити з контрольних вправ (ЗФП і СФП), год.	14	8	-	22
Змагання, к-сть	5	2	-	7
Відновлювальні заходи, год.	30	17	5	52
Вітамінізація	Увесь період			
Усього годин:				1009

Таблиця 18

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному макроциклі стрибунів на лижах з трампліна у навчально-тренувальних групах більш 3 років навчання

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу			Усього за рік
	Підготовчий (травень-грудень)	Змагальний (грудень-березень)	Перехідний (березень-квітень)	
1	2	3	4	5
Кількість:				
тренувальних днів	179	104	26	309
тренувальних занять	272	117	26	415
тренувальних годин	582	324	73	1040
змагань і контрольних тренувань	10	16	4	30
теоретичних занять	23	7	4	34
ЗФП				
Загальнорозвиваючі вправи, год.	68	27	6	101
Бігові вправи та крос, км	575	240	65	808
Біг на коротких відрізках, км	49,5	2,5	5,5	57,5
Вправи з обтяженням, т	85	29	11	29,1
Спортивна гімнастика та акробатика, год.	27	13	3	43
Спортивні та рухливі ігри, год.	72,5	4	-	76,5
Плавання та стрибки у воду, год.	9	-	-	9
Туризм і походи, км	115			115
СФП				
Спеціальні вправи, год.	58	21	3	82
Стрибки на двох ногах, к-сть разів	6250	1100	350	7700
Стрибки типу потрійного на короткі та довгі відрізки, м	8600	1600	900	10800
Вправи на тренажерах, год.	28	15	1,5	44,5
Гірськолижна підготовка, год.	10	40	9	59
Пересування на гоночних лижах, км	70	-	52	122
Спуск з гори приземлення, к-сть разів	195	141	-	336

Продовження табл. 18

1	2	3	4	5
Стрибки на лижах з трампліна, к-сть разів:				
К - до 30 м	200	-	-	200
К - до 50 м	215	130	72	417
К - до 70 м	205	370	8	583
Інструкторська та суддівська практика, год.	10	5	-	15
Іспити з контрольних вправ (ЗФП і СФП), к-сть	2	-	-	2
Усього годин:				1119

У коловому тренуванні, спрямованому на розвиток швидкості, стрибучості та швидко-силових якостей, використовується комплекс вправ, що складається з восьми вправ, схожих з основними рухами у фазах стрибка на лижах, в яких проявляється вибухова сила: стрибки в глибину з наступним стрибком угору; біг 20 м у підйом; різні зміни положень тіла зі стрибком угору; стрибки з положення стійки розгону лижника біля гімнастичної стінки; присідання з обтяженням; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання тулуба, сидячи на гімнастичній лаві. Кожна вправа виконується 15 с (біг - 3 відрізки) з інтенсивністю 90-100 % максимальної. Кількість повторень "кола" в одному занятті у підготовчому періоді - 3, у змагальному - 2 (у передзмагальних мікроциклах - 1), у перехідному - 2 рази. Комплекс використовується наприкінці основної частини другого заняття тижневого мікроциклу.

На заняттях із загальної лижної підготовки передбачаються: повторення пройденого у групах початкової підготовки матеріалу; удосконалення техніки пересування на лижах, лижні прогулянки по пересіченій місцевості (до 2 год.) з більш високою, ніж на початковому етапі підготовки, інтенсивністю; прискорення на коротких відрізках дистанцій (300-500 м).

Спеціальна фізична підготовка. Спрямована на вирішення таких завдань:

подальше удосконалення навичок та вмінь у виконанні техніки стрибків на лижах з трампліна;

підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна;

Таблиця 19

Приблизне навчально-тренувальне заняття швидкісно-силової спрямованості для стрибунів на лижах з трампліна (грудень)

Завдання: 1. Розвинення та підтримання рівня швидкісно-силових якостей.
2. Удосконалення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Місце проведення: спортивний зал.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
І (підготовча)	1. Біг, біг лівим, правим боком та спиною вперед.	8-10 хв.	ЧСС 140 ± 10 уд./хв.	Зміна положень за сигналом 10-12 вправ на основні групи м'язів. Особлива увага – вправам на розтягування Вправи на місці та у русі. Увага – на вірну поставу, роботу рук і перенесення ваги тіла з ноги на ногу Увага – на зміщення тазу вперед відносно опори, завершення поштовху
	2. Загально-розвиваючі вправи.	10-15 хв.	ЧСС 120 ± 10	
	3. Спеціальні вправи лижника-гонщика.	10 хв.	ЧСС 120 ± 10	
	4. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна	10 хв.	ЧСС 120 ± 10 уд./хв.	
ІІ (основна)	1. Біг на коротких відрізках з низького старту (спринт).	5 x 10 м 5 x 20 м <u>5 x 10 м</u> 200 м	Сильна	Виконується повторним методом по 2-3 чол. Між серіями - 3-5 хв. вправи на розтягування

Продовження табл. 19

1	2	3	4	5
II (основна)	2. Вправи з гумовими амортизаторами.	8-10 х 2 хв.	Середня, сильна	Імітація роботи рук під час попереминого та одночасного ходів. Стежити за вірною поставою. Під час поштовху – руки не згинати у ліктях
	3. Стрибки боком через гімнастичну лаву – темпові.	10 х 3	Сильна	Виконуються у високому темпі на двох ногах
	4. Стрибок у глибину з наступним вистрибуванням.	2 серії по 5 стрибків	Сильна	Виконується з висоти 50 см на гімнастичний мат
	5. Потрійний стрибок на двох ногах.	3х10х2	Середня	Виконується на гімнастичних матах
	6. Стрибки через 5 бар'єрів.	5х10х2	Сильна	
	7. Віджимання в упорі лежачи до відмови.	3-4 серії	Середня	Стежити за повним згинанням та розгинанням рук
	8. Гра у баскетбол	2х20 хв.	Середня	
	III (заключна)	1. Біг.	5-8 хв.	ЧСС 120±10 хв.
2. Загальнорозвиваючі вправи		10-15 хв.	ЧСС 120±10 хв.	Особлива увага – вправам на розслаблення

формування та закріплення техніко-тактичних навичок та умінь, характерних для змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна.

На заняттях широко використовуються спеціальні та імітаційні вправи, властиві для стрибунів на лижах з трампліна. Вправи виконуються на спортивних майданчиках, на місцевості та у спеціалізованих стрибково-гімнастичних містечках, без предметів і з предметами (гумові та пружинні амортизатори, еспандери, набивні м'ячі, скакалки, мішечки з піском, гантелі та інші допоміжні засоби), з обтяженням, у парах, на гімнастичних приладах і батуті, гойдалках, линві, з лонжею, підкидних і пружистих дошках, на підкидному містку, трамплінах і лижних трасах зі штучним покриттям, замороженим настом тощо (табл. 20).

Вправи стрибкового характеру. Виконуються на похилій площині, з подоланням перешкод, на сходинках і т.д.

Спеціальні вправи стрибунів на лижах з трампліна в умовах водного середовища. Вправи на водних лижах, стрибки у воду з трамплінів, вишок - у глибину, з обертами та іншими завданнями для розвинення швидкісно-силових, координаційних та інших потрібних для стрибунів фізичних якостей.

Вправи у рівновазі на опорі з обмеженою площиною, на місці та в русі.

Імітація поз та окремих положень, елементів техніки стрибунів на лижах з трампліна у динамічному та ізометричному режимах; стрибки у глибину з узвишся (в умовах спортивних залів і на місцевості) з імітацією фаз і поз стрибка на лижах зі страховкою та без неї.

Вправи, характерні для змагальних дій стрибунів на лижах з трампліна: стрибки на двох ногах вперед, назад, вправо, вліво; стрибки вгору з поворотами на 180 і 360°; багаторазові стрибки на двох ногах – вперед, вліво-вправо, коліна нарізно, п'ятки разом, взявшись за п'ятки зсередини; багатоскоки: з ноги на ногу на 25, 50 м; вбік у присіді на 20, 30м; з вихідного положення ноги разом, без маху і з махом зігнутою ногою.

При виконанні стрибкових вправ використовуються допоміжні перешкоди (бар'єри, лави, піщані покриття, рівчаки тощо).

Навчання та удосконалення техніки й тактики стрибків на лижах з трампліна. Повторення раніш засвоєного навчального матеріалу. Використовуються вправи на стрибкових лижах на трамплінах з штучним і сніговим покриттям, вправи на снігу на гоночних і слаломних лижах. Збільшується кількість повторень, підвищуються складність вправ і

вимоги до якості їх виконання, зростають крутість спусків, довжина прохідних дистанцій, потужність використовуваних трамплінів.

Подальше удосконалення техніки фаз стрибка (розгін, відштовхування і приземлення) та стрибка на лижах з трампліна в цілому.

Таблиця 20

Приблизне навчально-тренувальне заняття у стрибках на лижах з трампліна з штучним покриттям (серпень)

Завдання: 1. Удосконалення елементів техніки стрибка на лижах з трампліна.

2. Підтримання рівня швидкісно-силових якостей.

3. Виховання сміливості та наполегливості.

Місце проведення: лижний трамплін (К - 20-30 м), стрибково-гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
І (підготовча)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості.	1 км	ЧСС 120±10 уд./хв.	Темп рівномірний
	2. Вправи загально-розвиваючого характеру.	15 хв.	ЧСС 120±10 уд./хв.	
	3. Біг на коротких відрізках з низького старту.	2х30м 3х20м	Сильна	Особлива увага – вправам на розтягування
	4. Багатоскоки (стрибки на двох та з ноги на ногу)	4х5 4х3	Середня	
	5. Спеціальні імітаційні вправи стрибуна	10 хв.	Слабка	
				Імітація відштовхування з підтримкою тренера. Увага – на перенесення ваги тіла уперед, завершеність відштовхування і випрямлення ніг

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5
II (основна)	1. Стрибки на лижах з трампліна 2. Спеціальні імітаційні вправи стрибуну	5-6 разів 5-6 хв.	Середня Слабка	Увага – на вірну поставу, вчасність відштовхування та якість приземлення Імітація відштовхування з підтримкою тренера з метою усунення помилок, виявлених на трампліні
III (заключна)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості. 2. Загальнорозвиваючі вправи 3. Плавання	1 км 10-15 хв. 10-15 хв.	ЧСС 120±10 уд./хв. ЧСС 120±10 уд./хв. ЧСС 120±10 уд./хв.	Темп рівномірний Особливу увагу - вправам на розслаблення та розтягування

4.3. Змагальна практика

Учні навчально-тренувальних груп усіх років навчання мають брати участь у класифікаційних змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна на першостях ДЮСШ, міст, областей, спортивних товариств і відомств серед хлопчиків старшого віку та юнаків молодших вікових груп.

Змагання зі стрибків на лижах з трампліна для хлопчиків старшого віку проводяться на трамплінах К - до 30 м, для юнаків К - до 70 м.

У процесі змагальної діяльності юні спортсмени набувають потрібні техніко-тактичні навички та вміння для успішного виступу в змаганнях.

4.4. Інструкторська та суддівська практика

У процесі навчання в спортивній школі учні залучаються до виконання певних завдань з інструкторської та суддівської практики:

виконують обов'язки помічників тренера-викладача під час проведення занять зі стрибків на лижах з трампліна;

стежать на навчально-тренувальній лижні та змагальних трасах за швидкістю пересування спортсменів, на трамплінах – за якістю виконання стрибків;

визначають дальність стрибків на лижах з трампліна.

Виконуючи завдання за програмою інструкторської практики, учні набувають знання, уміння та навички щодо організації та керування роботою навчальної групи, а також показу та пояснення окремих елементів техніки стрибка на лижах з трампліна.

4.5. Контроль

Якість навчання і ступінь спортивно-технічної майстерності учнів навчально-тренувальних груп контролюються за допомогою виконання стрибунів на лижах з трампліна визначених нормативних вимог.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки наведені у табл. 21, 22 та у переліку контрольних вправ і змагань для навчально-тренувальних груп (див. нижче).

Таблиця 21

Контрольні нормативи із загальнофізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна навчально-тренувальних груп

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
1	2	3	4	5
Біг, с:				
30 м з ходу	4,8	4,6	4,4	-
60 м	10,0	9,6	9,0	8,2
100 м	-	-	-	14,0
Крос, хв. с:				
500 м	1.40	-	-	-
1000 м	Без часу	3.50	3.40	3.35
Стрибки, см:				
у довжину з місця на двох ногах	180	200	220	230
у гору за Абалаковим	38	42	45	48
п'ятискік на двох ногах	-	-	-	1200

Продовження табл. 21

1	2	3	4	5
Присідання на одній нозі (“пістолетик”), к-сть разів на обох ногах	18	22	30	-
Згинання тулуба з положення лежачи на гімнастичній лаві (ноги закріплені, руки за голову), к-сть разів	18	24	28	-
Чотири повороти на 180° стрибком на обох ногах у колі Ø 1 м з наступним бігом на 10 м, с	5,5	5,2	5,0	4,7
Лижна гонка, хв. с:				
1 км	6.30	-	-	-
2 км	-	13.00	12.00	-
3 км	-	-	-	15.30

Таблиця 22

Контрольні нормативи з спеціальної фізичної підготовки стрибунів на
лижах з трампліна навчально-тренувальних груп

Контрольна вправа та спортивні вимоги	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
	Потужність трампліна, м:			
	К - 30	К - 35	К - 40	К - 50
Стрибок на лижах з упору на горі приземлення трампліна (з 10 бал.), бал.	10	10	10	-
Стрибок на лижах з трампліна (з 10 бал.), бал. :				
Розгін	10	10	10	10
відштовхування	8	8	9	9
Політ	8	8	8	9
приземлення	9	9	9	10
Стрибок на лижах з трампліна – оцінка:				
техніки, бал.	36	36-39	39-42	45
довжини, очок	60	60	60	Більш 60
Спортивний розряд	I юн.	III р.	II р.	Підтвер- дити II р.

Контрольні вправи та змагання для стрибунів на лижах з трампліна навчально-тренувальних груп (11-14 років)

1. Залік з техніки пересування на гоночних лижах – виконання усіх основних способів пересування.
2. Залік з техніки гірськолижного спорту. Участь у змаганнях зі спеціального слалому.
3. Залік з техніки стрибків на лижах на навчально-тренувальному трампліні потужністю 30-50 м – оцінка техніки не менш 12 бал. за 20-бальною системою.
4. Участь у 8-10 змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.
5. Виконання нормативних вимог I юнацького та III-II розрядів у стрибках на лижах з трампліна.
6. Виконання перевідних нормативних вимог з контрольних вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

5.1. Планування підготовки спортсменів

У групах спортивного удосконалення займаються юнаки, що мають певний досвід, навички, уміння та знання у стрибках на лижах з трампліна, набуті у процесі навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях у попередніх роках навчання.

Спортивна підготовка стрибунів на лижах з трампліна планується з урахуванням показників, наведених у табл. 23.

Таблиця 23

Приблизне планування тренувальних навантажень у річному макроциклі підготовки стрибунів на лижах з трампліна у групах спортивного удосконалення

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу			Усього за рік
	Підготовчий	Змагальний	Перехідний	
1	2	3	4	5
Кількість:				
тренувальних днів	198	84	25	307
тренувальних занять	330	140	33	503
тренувальних годин	745	596	129	1470
змагань і контрольних тренувань	21	25	4	50
теоретичних занять	20	8	4	32

Продовження табл. 23

1	2	3	4	5
Складання контрольних нормативів, інструкторська та суддівська практика, год.	6	2	2	10
Змагання, к-сть	4	-	-	4
Відновлювальні заходи, год.	7	20	5	32
ЗФП				
Загально-розвиваючі вправи, год.	150,8	62,3	10,7	223,8
Бігові вправи та крос, км	693,3	210	63	966,3
Біг на коротких відрізках, км	23,2	2,3	0,6	26,1
Вправи з обтяженням, т	218	22	-	240
Спортивна гімнастика та акробатика, год.	36,3	-	-	36,3
Спортивні та рухливі ігри, год.	74,8	9,6	6,2	90,6
Плавання та стрибки у воду, год.	22,3	-	-	22,3
Туризм і походи, км	50	-	-	50
СФП				
Спеціальні вправи, год.	92,8	48	8,6	149,4
Стрибки на двох ногах, к-сть разів	18700	1710	570	20980
Стрибки типу потрійного на короткі та довгі відрізки, км	20	1,8	0,5	22,3
Вправи на тренажерах, год.	37,8	-	-	37,8
Гірськолижна підготовка, год.	28	10	10	48
Пересування на гоночних лижах, км	95	180	5	280
Спуск з гори приземлення, к-сть разів	149	-	-	149
Стрибки на лижах з трампліна, к-сть разів:				
К - до 30 м		Довільно		
К - до 50 м	592	-	-	592
К - до 70 м	253	195	25	473
К - до 90 м	18	84	13	115
Усього годин:				1560

5.2. Відбір

Відбір до груп спортивного удосконалення, а також до складу збірних юнацьких і молодіжних команд спортивних товариств і відомств, збірних команд України зі стрибків на лижах з трампліна проводиться з урахуванням потенційних можливостей спортсменів, їх перспективності у подальшому вдосконаленні у стрибках на лижах з трампліна.

У процесі відбору враховуються такі чинники:

вік і динаміка результатів виступів у змаганнях;
морфофункціональні особливості, специфічні фізичні якості, координаційні здібності, стан аналізаторних і функціональних систем організму;

психічні та психофізіологічні особливості вищої нервової системи;
особистісні якості - почуття товаришкості, відповідальності, охайність тощо.

рівень спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості;
досвід змагальної діяльності, надійність техніко-тактичної майстерності у стресових ситуаціях, цілеспрямованість до досягнення найвищих результатів у змаганнях.

Відбір здійснюється на підставі результатів планових педагогічних спостережень і досліджень, контрольних іспитів, участі у змаганнях, а також психологічних та медико-біологічних обстежень.

5.3. Підготовка

Підготовка у групах спортивного удосконалення передбачає:
подальше удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна;
підвищення їх техніко-тактичної майстерності;
формування стійкої психологічної підготовленості до змагань.

Спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу - від чемпіонатів та першостей міста, області до розіграшу Кубків, чемпіонатів і першостей України, регіональних і міжнародних змагань із стрибків на лижах з трампліна.

У навчально-тренувальних заняттях планується значне підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження шляхом використання спеціальних засобів і методів тренування, характерних для підготовки кваліфікованих спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.

Питома вага загальної фізичної підготовки становить 10-15 %, допоміжної - близько 15-20 % і спеціальної - 70-75 % загального обсягу підготовки.

Практичні заняття зі стрибунками на лижах з трампліна будуються на засадах програмного матеріалу з урахуванням видів підготовки по етапах річного макроциклу (табл. 24-27).

Таблиця 24

Приблизне навчально-тренувальне заняття з швидкісно-силової підготовки для стрибунів на лижах з трампліна (серпень)

Завдання: 1. Розвинення швидкісно-силових якостей.

2. Підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Місце проведення: стадіон, гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність – ЧСС, уд./хв.	
1	2	3	4	5
I (підготовча)	1. Біг по пересіченій місцевості. 2. Біг з прискоренням 20-30 м. 3. Загальнорозвиваючі вправи (10 вправ)	5-8 хв. 5-7 хв. 10-12 хв.	 140±10 120±10	Використовувати біг під ухил, у підйом, зі зміною напрямків, спиною назад, боком вперед, приставними кроками Прискорення виконувати на рівнинній ділянці Вправи на розтягвання та розслаблення основних груп м'язів
II (основна)	1. Багатоскоки: 20x20 м; 10x30 м; 5x40 м; 5x30 м; 10x20 м	50-55 хв.	140-180±10	Стрибки на відрізках до 30 м виконуються на двох ногах, інші – з ноги на ногу. Між серіями – вправи на розслаблення

Продовження табл. 24

1	2	3	4	5
II (основна)	2. Вправи на поперечці та гімнастичній лаві.	20-25 хв.	140-160 \pm 10	Вправи у підтягуванні чергувати з вправами для м'язів черевного пресу
	3. Присідання з обтяженням 20 кг.	8-10 хв.	140 \pm 10	В одному підході 4-6 підтягувань. 10-12 повторень у згинанні ніг або тулуба
	4. Біг з прискоренням 20-30 м	12-15 хв.	160-180 \pm 10	Прискорення у підйом чергувати з прискоренням на рівнині та під ухил
III (заклучна)	1. Біг по слабопересіченій місцевості.	5 хв.	120 \pm 10	Виконується у рівномірному темпі з глибоким диханням і розслабленням м'язів
	2. Загальнорозвиваючі вправи (10-12 вправ)	10 хв.	100 \pm 10	На гнучкість та розслаблення основних груп м'язів

Таблиця 25

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі стрибків на лижах з трампліна зі штучним покриттям (серпень)

- Завдання: 1. Удосконалення елементів техніки стрибка на лижах з трампліна.
2. Підтримання рівня швидко-силових якостей.
3. Виховання сміливості та наполегливості.

Місце проведення: лижний трамплін (К - 90 м), стрибково-гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
I (підготовча)	1. Біг по слабопересіченій місцевості.	1 км	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	Темп рівномірний

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5
I (підготовча)	2. Загальнорозвиваючі вправи. 3. Біг на коротких відрізках з низького старту (спринт). 4. Багатоскоки (стрибки на двох та з ноги на ногу). 5. Спеціальні імітаційні вправи стрибуну	10-15 хв. 3x30 м 2x60 м 5x5 5x3 10-15 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв. Сильна Середня	Особлива увага – вправам на розтягування Потрійні та п'ятиразові стрибки Імітація відштовхування з підтримкою партнера. Особлива увага – на вірну поставу, зміщення тазу відносно опори, завершеність відштовхування і випрямлення ніг
II (основна)	1. Стрибки на лижах з трампліна. 2. Спеціальні імітаційні вправи стрибуну. 3. Стрибки на лижах з трампліна. 4. Гра у футбол	5-6 разів 5-6 хв. 5-6 разів 30 хв.	 Середня	Увага – на вірну поставу, положення голови та плечей, на зміщення тазу вперед та якість приземлення Використовуються наприкінці серії стрибків або після кожного стрибка Увага – на вірну поставу, положення голови та плечей, на зміщення тазу вперед та якість приземлення
III (заключна)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості.	1 км	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	Темп рівномірний

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5
III (заключна)	2. Загальнорозвиваючі вправи.	10-15 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	Особлива увага - вправам на розслаблення
	3. Плавання	10-15 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	

Таблиця 26

Приблизне навчально-тренувальне заняття швидкісно-силової спрямованості для стрибунів на лижах з трампліна (грудень)

Завдання: 1. Розвинення та підтримання рівня швидкісно-силових якостей.

2. Удосконалення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Місце проведення: спортивний зал

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
I (підготовча)	1. Біг лівим і правим боком, спиною вперед, ходьба випадами, рівномірний біг.	8-10 хв.	ЧСС 140 \pm 10 уд./хв.	Зміна положень за сигналом 10-12 вправ на основні групи м'язів. Особлива увага – вправам на розтягування Увага - на зміщення тазу вперед відносно опори та завершеність поштовху
	2. Загальнорозвиваючі вправи.	10-15 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	
	3. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна	10 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв.	
II (основна)	1. Біг на коротких відрізках з низького старту	5x10 м 5x20 м 5x10 м	Сильна	Виконується повторним методом по 2-3 чол. Між серіями

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5
II (основна)	(спринт). 2. Стрибки боком через гімнастичну лаву (темпові). 3. Стрибок у глибину з наступним вистрибуванням. 4. П'ятиразовий стрибок на двох ногах. 5. Стрибки через п'ять бар'єрів. 6. Гра у баскетбол	<u>5x20 м</u> 300 м 10x3 2 серії по 8 стрибків 5x10x2 5x10x2 2x20 хв.	Сильна Сильна Сильна Сильна Сильна Середня	3-5 хв. вправи на розслаблення Виконуються у високому темпі на двох ногах Стрибки з висоти 50 см на гімнастичні мати. Увага – на швидкість поштовху вгору Виконується на гімнастичних матах
III (заклучна)	1. Біг. 2. Загальнорозвиваючі вправи	5-8 хв. 10-15 хв	ЧСС 120±10 уд./хв ЧСС 120±10 уд./хв.	Темп рівномірний Особлива увага - вправам на розслаблення

У процесі навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності стрибунів на лижах з трампліна передбачається використання педагогічних, психологічних, медико-біологічних та фармакологічних засобів відновлення.

Таблиця 27

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі стрибків на лижах з трампліна (січень)

Завдання: 1. Удосконалення окремих елементів техніки стрибка на лижах з трампліна.

2. Подальше розвинення спеціальної витривалості у стрибках на лижах з трампліна.

Місце проведення: лижний трамплін (К до - 90 м), стрибково-гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
І (підготовча)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості.	1,5-2 км	ЧСС 120±10 уд./хв.	Виконується на носках у легкому темпі На розтягування основних груп м'язів Імітація основних фаз стрибка (з використанням тренажерів)
	2. Загальнорозвиваючі вправи.	12 хв.	Середня	
	3. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна	10 хв.	Середня	
ІІ (основна)	1. Спуск з гори приземлення з підстрибуванням на грудці.	1 раз		Відпрацьовування техніки стрибка на лижах – з індивідуальною спрямованістю у кожному стрибку Пауза між серіями стрибків – до відновлення Виконуються (у паузах) по фазах стрибка, в яких були допущені помилки
	2. Стрибки на лижах з відпрацьовуванням елементів відштовхування та виходу зі столу відриву.	6-8 разів		
	3. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна	10 хв.		

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5
III (заключна)	1. Біг на місцевості. 2. Загальнорозвиваючі вправи (8-10 вправ, 6-8 повторів)	1 км 10 хв.	ЧСС 120±10 уд./хв. Середня, слабка	Темп рівномірний. Виконується легко, розслаблено Вправи на розслаблення чергуються з вправами на розтягування

5.4. Змагальна практика

Учні груп спортивного удосконалення беруть участь в усіх офіційних змаганнях України зі стрибків на лижах з трампліна. Для учнів старшого віку змагання проводяться на трамплінах К - до 90 м. На цих змаганнях спортсмени набувають техніко-тактичні навички та уміння.

Підсумкові результати учасників змагань визначаються та оцінюються згідно з положеннями та вимогами, які передбачаються “Єдиною спортивною класифікацією України” та правилами змагань зі стрибків на лижах з трампліна.

5.5. Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська та суддівська практика у спортивних школах проводиться у плановому порядку на етапах річного макроциклу підготовки.

Учні-спортсмени набувають знання, навички та уміння у ході самостійного проведення навчально-тренувальних занять, роботи у суддівських бригадах, під час змагань, навчаються проводити комплексні іспити на засадах контрольних тестів із ЗФП і СФП, визначати характерні помилки у техніці виконання основних способів пересування на лижах і техніці стрибків на лижах з трампліна, а також причини їх виникнення та методику виправлення. Спортсмени вчаться підбирати мастила та парафіни для змащування лиж, виконувати обов’язки заступника головного судді змагань зі стрибків на лижах з трампліна, самостійно складати індивідуальний план тренування на рік та план техніко-тактичних дій у процесі змагань.

5.6. Контроль

Протягом усіх етапів річної підготовки стрибунів на лижах з трампліна систематично проводяться етапні та поглиблені обстеження, результати яких дозволяють вчасно контролювати стан загальної та спеціальної підготовленості учнів, рівень їх функціональної та психічної готовності до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень, а також виявляти недоліки у підготовленості та визначати резерви для подальшого удосконалення у стрибках на лижах з трампліна.

Рівень функціональної та спеціальної техніко-тактичної підготовленості спортсменів визначається тільки у процесі використання специфічних для стрибків на лижах фізичних навантажень, які потребують мобілізації та проявлення максимальних функціональних можливостей організму. Таким фізичним і психологічним навантаженням є навантаження, яке спортсмени виконують у процесі змагальної діяльності.

Під час поточних обстежень використовуються педагогічні спостереження, проводяться облік та аналіз тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивністю їх виконання, оцінюються результати виступів спортсменів у змаганнях.

Важливе місце у підготовці стрибунів на лижах з трампліна посідає оперативний контроль, за допомогою якого визначаються оптимальний для кожного спортсмена режим тренувальних занять і участі у змаганнях, а також період активного відпочинку після напруженої тренувальної роботи.

Рівень готовності спортсменів до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень визначається за даними кардіографічного обстеження, стану нервово-м'язової системи, психофізіологічного обстеження, біохімічного аналізу крові.

Основні завдання поточного обстеження – визначення рівня технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна. На підставі отриманих даних здійснюється потрібна корекція плану подальшої підготовки спортсменів.

Загальна оцінка підготовленості у групах спортивного удосконалення визначається за результатами виконання спортсменами контрольних нормативів з ЗФП і СФП (табл. 28, 29) та також результатів виступу у змаганнях (див. нижче).

Приблизні контрольні вправи та нормативи
із загальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна
груп спортивного удосконалення

Контрольна вправа і спортивні вимоги	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
1	2	3	4
Біг, с:			
60 м	8,0	7,8	7,6
100 м	13,4	13,0	12,7
Крос 1000м, хв. с:	3.30	3.20	3.10
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	13	15
Стрибки, см:			
у довжину на двох ногах	245	265	275-280
угору за Абалаковим	52	55	60-65
п'ятискік на двох ногах	1250	1300	1390
десятискік з місця	2650	2800	3000
Чотири повороти на 180° стрибком на двох ногах у колі Ø 1 м з наступним бігом на 10 м, с	4,5	4,5	4,1
Плавання:			
без урахування часу, м	300	350	400
100 м, хв. С	2.20	2.15	2.10
Стрибкова імітація поперемінного двокро- кового ходу в підйом (6-12°), к-сть разів х м	10x250	12x250	12x250
Лижна гонка., хв. с:			
3 км	14.30	-	-
5 км	-	24.00	23.00
10 км	-	-	49.00

Таблиця 29

Приблизні контрольні вправи та нормативи
з спеціальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна
груп спортивного удосконалення

Контрольна вправа і спортивні вимоги	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
	Потужність трампліна, м:		
	К - 60	К - 70	К - 70-90
Стрибок на лижах з трампліна (з 10 бал.), бал.:			
розгін	10	-	-
відштовхування	9	-	-
політ	9	-	-
приземлення	10	-	-
Стрибок на лижах з трампліна – оцінка:			
техніки, бал., вище	45	45	48
довжини, очок, вище	60	60	60
Виконання спортивного розряду:	I р.	Підтвер- дити I р.	I р.+ 50% КМС

Контрольні вправи та змагання для стрибунів на лижах з трампліна
груп спортивного удосконалення (15-17 років)

1. Залік з техніки пересування на гоночних лижах – виконання всіх основних способів.
2. Залік з техніки гірськолижного спорту – участь у змаганнях зі спеціального слалому.
3. Залік з техніки стрибків на лижах з трампліна на навчально-тренувальних і спортивних трамплінах потужністю 60-90 м – оцінка техніки не менш 15 бал. за 20-бальною системою.
4. Участь не менш ніж у 10-12 змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.
5. Виконання нормативних вимог I розряду та КМС (50 %) зі стрибків на лижах з трампліна.
6. Виконання перевідних нормативних вимог з контрольних вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.
7. Наявність звання громадського інструктора та судді зі спорту.

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Навчально-тренувальні заняття зі стрибунів на лижах з трампліна у групах вищої спортивної майстерності проводяться на засадах суцільно індивідуального підходу до кожного спортсмена і передбачають використання традиційних і нетрадиційних засобів і методів підготовки, що сприяють найбільш ефективному удосконаленню усіх сторін фізичної, психологічної, функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів.

6.1. Відбір

Відбір до груп вищої спортивної майстерності здійснюється з метою вирішення таких головних завдань:

максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів у досягненні вищої спортивно-технічної майстерності у стрибках на лижах з трампліна;

визначення доцільності подальших занять стрибками на лижах з трампліна для спортсменів високого класу, які домоглися значних успіхів у цьому виді лижного спорту;

виявлення резервних можливостей організму кожного спортсмена для подальшого розвинення та підтримання досягнутого рівня спортивно-технічної майстерності;

формування та реалізація впевненої мотивації для перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень з метою активного продовження тренувальних занять і участі у змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.

6.2. Підготовка

У процесі підготовки стрибунів на лижах з трампліна використання засобів спеціальної підготовки зростає до 75-85 % загального обсягу тренувальної роботи. При цьому значне місце посідають вправи, що виконуються у процесі змагальної діяльності. На перший план висувуються завдання подальшого розвинення та удосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення психічної готовності стрибунів на лижах з трампліна до виступів у змаганнях високого рангу.

Практична підготовка стрибунів на лижах з трампліна систематично підкріплюється самостійним засвоєнням ними основних передових науково-теоретичних положень, прийнятих у теорії та практиці стрибків на лижах з трампліна, а також суміжних з цим видом лижного спорту

науково-теоретичних дисциплінах (теорії фізичного виховання та спорту вищих досягнень, фізіології, кінезіології, біохімії, психології тощо). Важлива роль надається проявленню спортсменами творчого підходу у питаннях найбільш продуктивного, цілеспрямованого виконання тренувальних навантажень з метою досягнення найвищих спортивно-технічних показників у ході змагальної діяльності.

У групах вищої спортивної майстерності заняття з використанням великих тренувальних і змагальних навантажень проводяться за суворо спланованими тренувальними мікроциклами - до 5-6 занять на тиждень. Особлива увага приділяється проведенню тренувальних мікроциклів напередодні змагань.

У мікроциклах тренувальних занять з урахуванням функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів чітко визначаються час і обсяг засобів для розвинення та удосконалення рухових якостей (табл. 30), а також зони інтенсивності виконання фізичних навантажень із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 31).

У процесі тренувальної роботи і змагальної діяльності передбачається планомірне використання педагогічних, психологічних, медико-біологічних, фармакологічних та природних засобів відновлення.

Практичні заняття зі стрибунками на лижах з трампліна на етапах річного макроциклу підготовки будуються з урахуванням програмного матеріалу і наведених у табл. 32-37 приблизних навчально-тренувальних занять.

Таблиця 30

Приблизний розподіл часу для розвинення максимальної сили та силової витривалості у річному макроциклі підготовки стрибунів на лижах з трампліна, % до загального часу ЗФП

Фізична якість	Етап підготовки						
	Весня ний	Літ- ній	Літньо- осінній	Осінньо- зимовий	Передзма- гальний	Змага- льний	Післязма- гальний
Сила	6-8	8-10	5-6	3-5	2-3	2-3	7-8
Силова витри- валість	18-20	15-16	20-25	15-18	15-12	5-6	12-14

Таблиця 31

Характеристика інтенсивності виконання вправ
зі стрибків на лижах з трампліна

Інтенсивність	Показники реакції організму на фізичне навантаження		Швидкість, % оптимальної
	ЧСС, уд./хв.	Легенева вентиляція, л/хв.	
Слабка	120-140	40-60	75-80
Помірна	140-160	60-80	85-90
Оптимальна	160-180	80-100	90-100
Сильна	180-190	100-120	100-105
Гранична	190 і вище	120 і вище	110 і вище

Таблиця 32

Приблизне навчально-тренувальне заняття з швидкісно-силової підготовки стрибунів на лижах з трампліна (серпень)

Завдання: 1. Розвинення швидкісно-силових якостей.

2. Підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Місце проведення: стадіон, спеціалізоване стрибково-гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
I (підготовча)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості. 2. Загальнорозвиваючі вправи	2 км 10 хв.	ЧСС 120 \pm 10 уд./хв. Середня	Темп рівномірний На розтягування та розслаблення основних груп м'язів
II (основна)	1. Біг на коротких відрізках. 2. Багатоскоки з ноги на ногу. 3. Біг на коротких відрізках.	5x30 м 10x5 5x50 м	Максимальна Висока Максимальна	Виконується з ходу у максимальному темпі Виконуються на м'якому ґрунті Виконується з ходу у максимальному темпі

Продовження табл. 32

1	2	3	4	5
	4. Вистрибування з максимальною висотою зі штангою 20 кг. 5. Стрибки через 3 бар'єри. 6. Зістрибування з виступу 70 см через бар'єр. 7. Темпові стрибки через гімнастичну лаву	10x2 5x2 10x2 12x2	Висока Максимальна	Ноги на ширині плечей Висота бар'єрів 90 см Паузи між вправами – 1хв., серіями – 5 хв.
III (заключна)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості. 2. Загальнорозвиваючі вправи	3 км 10 хв.	Середня Середня	На гнучкість, розтягування та розслаблення основних груп м'язів

Таблиця 33

Приблизне навчально-тренувальне заняття стрибунів на лижах з трампліна з використанням бігу з імітацією лижних ходів у підйом (серпень)

Завдання: 1. Розвинення спеціальної та силової витривалості.

2. Покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму.

Місце проведення: закрита середньопересічена місцевість.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність – ЧСС, уд./хв.	
I (підготовча)	1. Біг. 2. Загальнорозвиваючі вправи	1 км 10 хв.	140 \pm 10 120 \pm 10	Темп рівномірний На розтягування основних груп м'язів
II (основна)	Перемінне тренування, біг з імі-	10-12 км	140-180 \pm 10	При виконанні імітації звернути

Продовження табл. 33

1	2	3	4	5
II (основна)	тацією попере- мінного двокро- кового ходу в підйом			увагу на завершеність відштовхування ногою (ступнею) та рукою (палкою)
III (заключна)	1. Біг. 2. Загальнорозви- ваючі вправи. 3. Плавання	1 км 10 хв. 10 хв.	120±10 120±10	Темп рівномірний На розтягування та розслаблення основних груп м'язів

Таблиця 34

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі швидкісно-силової
підготовки стрибунів на лижах з трампліна

Завдання: 1. Розвинення швидкісно-силових якостей.

2. Покращення функціонального стану нервово-м'язової
системи.

Місце проведення: спеціалізований спортивний зал.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Іnten- сивність – ЧСС, уд./хв.	
I (підготовча)	1. Біг. 2. Загальнорозви- ваючі вправи. 3. Багатоскоки	1-1,5 км 10-15 хв. 30 стриб- ків	140±10 120±10 140±10	Виконується різними варіантами 10-12 вправ на розтягування основних груп м'язів 4-5 – з ноги на ногу, 4-5 – на двох ногах
II (основна)	1. Комплексне колове тренуван- ня на розвинення швидкісно-сило- вих якостей (8-10 станцій).	30-40 хв.	140-180 ±10	Кожна вправа викону- ється 15-30 с, обтя- ження – до 50% мак- симальних індивіду- альних. Час відпочин- ку за пульсом -

Продовження табл. 34

1	2	3	4	5
II (основна)	2. Гра у волейбол	30 хв.	120±10	(120+10 уд./хв.). Час відпочинку між колами 4-5 хв. Станції підбираються таким чином, щоб навантаження на ноги, руки та черевний прес чергувались Увага - на вільне виконання рухів
III (заключна)	1. Біг. 2. Загальнорозвиваючі вправи	0,5 км 8-10 хв.	120±10 100±10	Темп рівномірний 8-10 вправ на розслаблення

Таблиця 35

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі стрибків на лижах з трампліна з штучним покриттям (серпень)

Завдання: 1. Удосконалення елементів техніки стрибка на лижах з трампліна.

2. Розвинення спеціальної витривалості у стрибках на лижах з трампліна.

Місце проведення: лижний трамплін (К - 70-90 м), стрибково-гімнастичне містечко.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
I (підготовча)	1. Біг по слабопересіченій місцевості з 2-4 прискореннями по 30 м.	2 км	ЧСС 130±10 уд./хв.	Прискорення виконуються з ходу в $\frac{3}{4}$ сили
	2. Гімнастичні загальнорозвиваючі вправи.	15 хв.	Середня	На розтягування усіх груп м'язів
	3. Спеціальні вправи - стрибки	10 хв.	Середня	Імітація рухів у фазах стрибка – розгін, від-

Продовження табл.. 35

1	2	3	4	5
I (підготовча)				штовхування, вихід з відриву та приземлення (з використанням тренажерів)
II (основна)	1. Спуск по горі приземлення з підскоком. 2. Стрибки на лижах з відпрацюванням елементів відштовхування. 3. Імітаційні вправи лижника-стрибуна для відпрацювання окремих елементів відштовхування	2 рази 8-10 разів 5 хв.	Середня Середня	Виконується з підйомом на гору приземлення Основна увага - на точність і силу відштовхування Виконуються в паузах між спробами (серіями стрибків)
III (заклучна)	1. Біг по слабопересіченій місцевості. 2. Гімнастичні загальнорозвиваючі вправи, вправи на відновлення дихання. 3. Плавання	1,5 км 10 хв. 15 хв.	ЧСС 120±10 уд./хв. Середня, слабка Слабка	Вільний, розслаблений, зі слабкою інтенсивністю На розслаблення та розтягування основних груп м'язів Використовувати різні способи плавання (з розслабленням)

Таблиця 36

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі стрибків на лижах з трампліна (грудень)

- Завдання: 1. Удосконалення техніки основних фаз стрибка на лижах з трампліна.
2. Виховання сміливості та наполегливості.
3. Удосконалення гірськолижної техніки пересування на гоночних лижах.

Місце проведення: лижний трамплін (К - 70-90 м), стрибково-гімнастичне містечко, навчальний схил.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні Вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
1	2	3	4	5
І (підготовча)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості.	1 км	ЧСС 120±10 уд./хв.	Темп рівномірний 10-12 вправ на основні групи м'язів. Особлива увага – вправам на розтягування з високого старту чи з ходу Потрійні та п'ятиразові стрибки Імітація відштовхування з підтримкою тренера. Особлива увага – на зміщення тазу, положення гомілки, завершеність відштовхування і випрямлення ніг
	2. Загальнорозвиваючі вправи.	10-15 хв.	ЧСС 130±10 уд./хв.	
	3. Біг на коротких відрізках.	3-4 х 30 м	Сильна	
	4. Багатоскоки (стрибки на двох та з ноги на ногу).	30-40 разів	ЧСС 140±10 уд./хв.	
	5. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна	10-15 хв.	Слабка	
II (основна)	1. Стрибки на лижах з трампліна (К - 70 м).	10-12 разів	Середня	Увага – на поставу, вчасність відштовхування,

Продовження табл.. 36

1	2	3	4	5
II (основна)	2. Спеціальні імітаційні вправи лижника-стрибуна. 3. Пересування на гоночних лижах. 4. Спуски зі схилів у різних стійках, повороти “плугом”, упором та з упору. 5. Пересування на гоночних лижах	5-10 хв. 2-3 км 30-40 хв. 4-5 км	Слабка ЧСС 140±10 уд./хв. ЧСС 140±10 уд./хв. ЧСС 140-160±10 уд./хв.	положення плечей, на зміщення тазу вперед Виконуються після кожного стрибка для виправлення помилок (за потребою) Темп рівномірний Повторний метод виконання. Стежити за правильною поставою та перенесенням ваги тіла з ноги на ногу Стежити за технікою окремих способів пересування
III (заклучна)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості. 2. Загальнорозвиваючі вправи	1 км 10 хв.	ЧСС 120±10 уд./хв. ЧСС 120±10 уд./хв.	Темп рівномірний Особлива увага - вправам з великою амплітудою рухів

Доконечними умовами у роботі груп вищої спортивної майстерності для досягнення стрибунами на лижах з трампліна найвищих спортивних результатів є:

створення належних умов для проведення повноцінних навчально-тренувальних занять на усіх етапах річного макроциклу, що відповідають сучасним вимогам спорту вищих досягнень;

забезпечення стрибунів на лижах з трампліна потрібним спортивним інвентарем, спорядженням та обладнанням, що відповідають сучасним міжнародним стандартам;

повноцінне харчування високої калорійності та забезпечення потрібними фармакологічними засобами відновлення;

Таблиця 37

Приблизне навчально-тренувальне заняття зі стрибків на лижах з трампліна (січень)

Завдання: 1. Удосконалення техніки основних фаз стрибка на лижах з трампліна.

2. Розвинення спеціальної витривалості.

Місце проведення: лижний трамплін (К - 70-90 м), спортивний зал.

Частина заняття	Зміст заняття	Дозування навантаження		Методичні Вказівки
		Обсяг	Інтенсивність – ЧСС, уд./хв.	
1	2	3	4	5
І (підготовча)	1. Біг по слабо-пересіченій місцевості.	1 км	120±10	Темп рівномірний На розтягування основних груп м'язів Імітація основних фаз стрибка та вправи на тренажерах
	2. Загальнорозвиваючі вправи.	10-15 хв.	120±10	
	3. Спеціальні імітаційні вправи стрибуна	10-15 хв.		
II (основна)	1. Стрибки на лижах з трампліна.	8-10 разів	140-160 ±10	Увага – на техніку виконання окремих елементів Виконуються після кожного стрибка з акцентом на елементи, в яких були допущені помилки
	2. Спеціальні вправи лижника-стрибуна	10-15 хв.	120±10	
III (заклучна)	1. Імітаційні вправи лижника-стрибуна.	5-10 хв.	120±10	Вправи, які сприяють усуненню помилок, допущених у стрибках на лижах з трампліна На розслаблення та розтягування основних груп м'язів
	2. Загальнорозвиваючі вправи	5-10 хв.	120±10	

створення умов для повноцінного відпочинку - організація та проведення відновлювально-оздоровчих зборів у перехідному періоді річного макроциклу підготовки;

науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів кваліфікованими фахівцями комплексно-наукових груп;

ефективна система матеріального та морального заохочення спортсменів, які досягли високих результатів на міжнародних змаганнях.

6.3. Змагальна практика

Змагальна практика у групах вищої спортивної майстерності спрямована на оцінку перспективності спортсменів у стрибках на лижах з трампліна і будується згідно з календарем спортивних змагань у спортивних організаціях, товариствах і відомствах (першості, чемпіонати, зимові спартакіади та універсіади) з урахуванням календаря змагань Міжнародної федерації лижного спорту. Передбачає реалізацію завдань, які ставляться перед українськими стрибунами на лижах з трампліна, з урахуванням видів і характеру спортивних змагань та віку їх учасників.

Змагання зі стрибків на лижах з трампліна серед юніорів і чоловіків проводяться на трамплінах будь-якої проектної потужності. Підсумкові результати учасників оцінюються згідно положень та вимог міжнародних правил змагань зі стрибків на лижах з трампліна.

6.4. Контроль

За даними педагогічних, психологічних і медико-біологічних досліджень, які проводяться на етапах річного макроциклу підготовки стрибунів на лижах з трампліна, проводиться дійовий контроль за рівнем функціональної, спеціальної, техніко-тактичної та психічної підготовленості спортсменів, виявляються недоліки підготовки та визначаються резерви подальшого спортивного удосконалення.

У практиці підготовки кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна етапний контроль проводиться шляхом поглиблених обстежень. Ступінь функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів визначається лише за умов використання специфічних для стрибків на лижах з трампліна фізичних навантажень, що потребують мобілізації та проявлення максимальних функціональних можливостей і реалізуються тільки під час змагальної діяльності.

До поетапних і поглиблених обстежень спортсменів потрібно підводити в оптимальному для них функціональному стані, забезпечуючи при цьому стандартність умов їх проведення.

У процесі поточних обстежень оцінюється рівень технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості спортсменів. На підставі отриманих даних робиться потрібна корекція подальшої підготовки стрибунів на лижах з трампліна. Поточні обстеження проводяться шляхом педагогічних спостережень, обліку та аналізу виконання тренувальних і змагальних навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Важлива роль належить оперативному контролю, за допомогою якого вчасно визначається оптимальний для кожного спортсмена режим навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях, а також організується активний відпочинок після напруженої тренувальної роботи.

Рівень готовності спортсмена до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень визначається за результатами електрокардіографічного обстеження, дослідження стану нервово-м'язової системи, психологічного обстеження та біохімічного аналізу крові. При проведенні контролю використовуються різні методи та тести із ЗФП і СФП. Загальна оцінка підготовленості стрибунів на лижах з трампліна визначається за результатами виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП (табл. 38, 39), а також виступу у змаганнях (див. нижче).

Таблиця 38

Приблизні контрольні вправи та нормативи
із загальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна
груп вищої спортивної майстерності

Контрольна вправа і спортивні вимоги	Вік спортсменів, років:		
	18	19	20
1	2	3	4
Біг, с:			
60 м	7,5	7,3	7,1
100 м	12,4	12,0	11,8
Крос, хв. с:			
1000м	3.00	2.57	-
1500 м	4.55	4.45	4.40
Підтягування на поперечці, к-сть разів	15	16	17
Стрибки, см:			
у довжину з місця на двох ногах	280-290	290-295	295-300
угору за Абалаковим	65-70	70-75	Вище 75
п'ятискік на двох ногах	1440	1500	1540

Продовження табл. 38

1	2	3	4
десятискік з місця	3000	3100	3250
Стрибки через 10 бар'єрів, с	6,2	6,1	6,0
Чотири повороти на 180° стрибком на двох ногах у колі Ø 1 м з наступним бігом на 10 м, с	4,0	3,9	3,7
Плавання 100 м, хв. с	2.10	2.10	2.05
Стрибкова імітація поперемінного двокрокового ходу в підйом (6-12°), к-сть разів х м	12x250	12x250	15x250
Проходження на лижах 500 м, хв. с	1.30	1.30	1.30

Таблиця 39

Приблизні контрольні вправи та нормативи
з спеціальної фізичної підготовки стрибунів на лижах з трампліна
груп вищої спортивної майстерності

Контрольна вправа і спортивні вимоги	Вік спортсменів, років:		
	18	19	20
	Потужність трампліна, м:		
	К - 80-90	К - 90	К - вище90
Стрибок на лижах з трампліна – оцінка: техніки, бал., вище довжини, очок, вище	51	51	54
	60	60	60
Виконання спортивного розряду:	КМС	КМС+ 50% МС	МС

Контрольні вправи та змагання для стрибунів на лижах з трампліна
груп вищої спортивної майстерності (18-20 років)

1. Залік з техніки пересування на гоночних лижах – виконання всіх основних способів.
2. Залік з техніки гірськолижного спорту – участь у змаганнях зі спеціального слалому та слалому-гіганту.
3. Залік з техніки стрибків на лижах з трампліна на спортивних трамплінах. Оцінка техніки - не менш 16 бал. за 20-бальною системою.
4. Участь не менш ніж у 14-20 змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.
5. Виконання нормативних вимог КМС і МС зі стрибків на лижах з трампліна.

6. Виконання перевідних нормативних вимог з контрольних вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.

7. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота у спортивній школі тісно пов'язана з виховною роботою у загальноосвітній школі. Тренер-викладач має стежити, щоб навчально-тренувальний процес сприяв формуванню у спортсменів творчого відношення до праці, вимогливості до себе, почуття відповідальності за доручену справу, бережливого відношення до громадського майна - місця проживання та відпочинку, спортивних споруд, інвентарю тощо.

Головні виховні чинники:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;

чітка організація навчально-тренувальної роботи;

формування та зміцнення колективу;

моральне стимулювання;

приклад і наставництво більш досвідчених спортсменів;

участь у складанні плану на черговий етап підготовки та обговоренні підсумків його виконання;

товариська взаємодопомога.

Найбільші можливості виховного впливу на юних спортсменів відкриваються перед тренером-викладачем під час роботи у спортивно-оздоровчих таборах.

При проведенні навчально-тренувальних зборів і під час перебування учнів-спортсменів у навчально-оздоровчих таборах доцільно використовувати такі форми виховної роботи:

збори команди;

лекції та бесіди про зовнішню та внутрішню політику України, міжнародне становище;

мітинги та ритуальні заходи;

робота у підшефних організаціях і підприємствах;

зустрічі-звіти з шефськими та іншими трудовими колективами;

зустрічі з ветеранами Великої Вітчизняної війни, спорту та праці.

Ці заходи ставлять за мету - виховний вплив на особистість спортсмена, зростання його свідомості та почуття відповідальності перед країною. З такою ж метою проводяться культурно-масові заходи, виховний вплив яких забезпечується головним чином завдяки різним формам використання літератури та мистецтва.

Потрібно ширше використовувати вечори відпочинку, концерти самодіяльності тощо. Тут виявляються активність, почуття колективізму, більш близькими та різноманітними стають контакти. Підготовка до них стимулює спортсменів підвищувати свій культурний рівень.

Ефективними є такі форми виховної роботи:

присвоєння досвідченим спортсменам школи, що надають допомогу у вихованні молодших спортсменів, почесного звання “Наставник”;

урочисте зарахування нових спортсменів і проводи випускників школи;

постійний контроль за виховною роботою у навчальних групах з щорічним звітуванням тренерів-викладачів щодо її результатів на педагогічній раді школи;

оформлення стендів з фотографіями та відомостями про видатні досягнення спортсменів;

залучення учнів школи до всіх громадських заходів з дорученням конкретних завдань і контролем за їх виконанням;

при дисциплінарних порушеннях обговорення колективом групи (без участі представників тренерсько-викладацького складу) неправильної поведінки спортсмена;

участь колективу школи в обговоренні результатів виховної та культурно-масової роботи наприкінці кожного збору, а також складанні плану цієї роботи на наступний збір;

відвідування театрів, виставкових залів, дискотек, перегляд кінофільмів, зустрічі з цікавими людьми, уболівальниками, молодіжними колективами підприємств та організацій, знайомство з визначними пам'ятками місць перебування спортсменів тощо.

План виховних і культурно-масових заходів має бути скоординований з навчально-тренувальним процесом. Так, тривалий виїзд на екскурсію або шевське підприємство під час зборів планується на розвантажувальний день. У дні підвищених навантажень можна запропонувати спортсменам коротку розважальну програму або прослуховування музики.

Певне місце у виховній роботі зі спортсменами відводиться змаганням. Спостерігаючи за виступом, поведінкою та висловлюваннями спортсмена, тренер може зробити висновок, наскільки сформувалися у того високі морально-вольові якості, адже напружена атмосфера відповідальних змагань перевіряє стійкість не тільки спортивно-технічних навичок, але й морально-психологічної підготовленості спортсмена. У спеціальному журналі тренер фіксує спортивні досягнення своїх

вихованців, коментує їх поведінку під час змагань, відмічає виявлені недоліки у морально-психологічній підготовці. Враховуючи все це, він настраює спортсмена перед змаганнями не тільки на завоювання певного місця, але й на проявлення конкретних морально-вольових якостей.

Комплексний підхід до виховання передбачає вивчення, урахування та використання усіх чинників впливу на особистість спортсмена не тільки в спорті, але й у повсякденному житті. Розробляючи план виховної роботи з учнями спортивних шкіл, тренер-викладач повинен передбачити вивчення особливостей їх поведінки у побуті, навчальній та громадській діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту. - К.: Здоров'я, 1990. - 114 с.
2. Аулик И.В. Определение индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) // Теория и практика физической культуры. 1973. № 4. - С. 27-28.
3. Безыменных А.И., Суслов Д.А. Специальные подготовительные упражнения лыжника. - М.: ФиС, 1985. - 79 с.
4. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - К., 1990. - 45 с.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и природных условиях. - К.: Олимпийская литература, 1996. - 176 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 332 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 174 с.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984. - 144 с.
9. Дадукевич В.В. Учись кататься на горных лыжах. - К.: Здоров'я, 1986. - 64 с.
10. Єдина спортивна класифікація України на 1997-2001 рр. Ч. 1. Олімпійські види спорту. - К., 1997. - 161 с.
11. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. - М.: СААМ, 1995. - 17 с.
12. Зубов В.Г., Коротков И.К. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. - К.: Здоров'я, 1981. - 72 с.
13. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.
14. Костенко Н.П., Карленко В.П., Фомин С.К. Спортсмены Украины на XVIII зимних Олимпийских играх 1998 года // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 19-24.
15. Крупський В.П. Взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко-тактичними діями у багаторічній підготовці лижників-гонщиків: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1998. - 17 с.
16. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. - К.: Знання, 1999. - 314 с.
17. Лисовский А. Контроль технической и тактической подготовленности в горнолыжном спорте: проблема и решение // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 33-37.

18. Лосев Г.П. Метод оперативного испытания лыжных мазей, парафинов и скользящих поверхностей // Теория и практика физической культуры. 1994. № 9. - С. 42.
19. Лыжное двоеборье и методика преподавания / Под. ред. А.С.Ларионова. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1995. - 52 с.
20. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. М.А.Аграновского. - М.: ФиС, 1988. - 365 с.
21. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Д.Евстратова, Б.И.Сергеева, Г.Б.Чукардина. - М.: ФиС, 1989. - 319 с.
22. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2000. № 3. - С. 28-41.
23. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - К.: Здоров'я, 1990. - 200 с.
24. Наука в олимпийском спорте: Международный научно-теоретический журнал. - К.: Олимпийская литература, 1994-2000.
25. Озолин Н.Г. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1988. - 97 с.
26. Олешко В. Из истории Олимпийских игр // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 56-69.
27. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
28. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 216 с.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
30. Платонов В.Н., Фомин С.К., Карленко В.П. Зимние Олимпийские игры. История и современность // Наука в олимпийском спорте. 1994. № 1. - С.5-25.
31. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 494 с.
32. Портнов А.Б. Лыжные смазки и спецпарафины "Уктус экстра". - Екатеринбург: АРГО, 1995. - 62 с.
33. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье: Правила соревнований. - М.: ФиС, 1982. - 87 с.
34. Радигіна К.І. Гірськолижний спорт. - К.: Здоров'я, 1975. - 124 с.
35. Радыгина К.И., Третилова Т.А. Подготовка спортсменов-горнолыжников. - К.: Здоров'я, 1983. - 96 с.
36. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишкина Н.Н. Питание спортсмена. - М.: ФиС, 1989. - 139 с.

37. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - К.: Здоров'я, 1990. - 132 с.
38. Степанов Н.И., Петухов А.Д. Круговая тренировка в подготовке юных прыгунов // Лыжный спорт. Вып. 1. - М.: ФиС, 1976. - С. 23-27.
39. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под общ. ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курашина. - М.: ФиС, 1981. - 69 с.
40. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 336 с.
41. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
42. Фомин С.К. Лыжный спорт: Метод. пособие для учителей физ. культ. и тренеров. - К.: Радянська школа, 1988. - 176 с.
43. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. - К.: Здоров'я, 1988. - 112 с.
44. Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей. - М.: ФиС, 1979. - 112 с.
45. IV Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації", присвячений 70-річчю заснування НУФВСУ /Ред. колегія: Г.Л.Апанасенко, М.М.Бака, В.М.Болобан (відповід. за вип.), Г.С. Веріч, В.Г.Олешко, К.П.Сахновський, С.К.Фомін та ін.: Тез. докладів. - К.: Олімпійська література, 2000. - 702 с.
46. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984. - 160 с.
47. Шереметьев М.В. Исследование восстановительных процессов после применения упражнений различной направленности у лыжников-двоеборцев в подготовительном периоде // Лыжный спорт. Вып. 2. - М.: ФиС, 1980. - С. 32-36.
48. Энциклопедия современного олимпийского спорта / Гл. ред. В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 600 с.
49. Эпока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 400 с.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика багаторічної підготовки спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.....	4
1.1. Основні методологічні положення, мета й завдання спортивної підготовки стрибунів на лижах з трампліна	4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	6
1.3. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки стрибунів на лижах з трампліна	11
1.4. Основні види підготовки	14
1.5. Структура навчально-тренувального процесу	16
1.6. Засоби відновлення та стимуляції спортивної працездатності стрибунів на лижах з трампліна	18
1.7. Відбір до занять стрибками на лижах з трампліна. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів	21
2. Організація навчально-тренувального процесу	25
2.1. Учні спортивних шкіл, їх права та обов'язки	25
2.2. Організація навчально-тренувальної роботи	27
2.2.1. Планування та облік навчально-тренувальної роботи	27
2.2.2. Навчальний матеріал	29
2.3. Спеціальна психологічна підготовка стрибунів на лижах з трампліна до участі у конкретних змаганнях	35
2.4. Тести для визначення технічної та функціональної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна	38
2.5. Оцінка успішності учнів спортивних шкіл	40
3. Групи початкової підготовки	42
3.1. Основні завдання та організаційно-методичні вказівки	42
3.2. Основний програмний матеріал	42
3.3. Змагальна практика	50
3.4. Контроль	50
4. Навчально-тренувальні групи	52
4.1. Підготовка	52
4.2. Основний програмний матеріал	53
4.3. Змагальна практика	63
4.4. Інструкторська та суддівська практика	63
4.5. Контроль	64

5. Групи спортивного удосконалення	66
5.1. Планування підготовки спортсменів	66
5.2. Відбір	68
5.3. Підготовка	68
5.4. Змагальна практика	75
5.5. Інструкторська та суддівська практика	75
5.6. Контроль	76
6. Групи вищої спортивної майстерності	79
6.1. Відбір	79
6.2. Підготовка	79
6.3. Змагальна практика	89
6.4. Контроль	89
7. Виховна робота	92
Література	95

Стрибки на лижах з трампліна

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

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Формат

Тираж