

АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ РІЗНИХ
КРАЇН СВІТУ

Ірина Буй

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми дослідження. У статті проаналізовано особливості побудови тренувального процесу фінської системи підготовки та системи підготовки українських спортсменів. **Аналіз** навчальної програми показав, що фінська система підготовки лижників має в основі створення клубів, оскільки саме така система організації навчально-тренувального процесу є базовою. Лижний клуб – привабливе та стимулююче середовище для створення міцної основи для захоплення на все життя. **Система підготовки** лижників розроблена відповідно до рекомендацій Олімпійського комітету Фінляндії. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл України розроблена на основі багаторічного досвіду роботи тренерів і фахівців з зимових олімпійських і неолімпійських видів спорту. Програма підготовки лижників України спрямована на систематизацію навчально-тренувального процесу від груп початкової підготовки до груп вищої спортивної майстерності, забезпечення тренерів-викладачів єдиною структурою планування, системою засобів і методів фізичного виховання. Навчальними програмами передбачене дотримання єдиних принципів підготовки лижників. **Методи та засоби** підготовки у школах відрізняються. Вимоги передбачені програмами підготовки лижників обох країн – є обов'язковими для всіх клубів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл і повинні реалізовуватися відповідно до тренувальних місць, кліматичних умов, матеріально-технічної бази та тому подібне.

Ключові слова: *лижний спорт, біатлон, навчальна програма, підготовка, тренувальний процес.*

**MULTIMEDIA PROJECT AND
ONLINE TRAINING – STRUCTURAL
ELEMENTS OF TECHNOLOGY
CORRECTION OF POSTURAL
DISORDERS IN YOUNG BOXERS**

Yarosh George

Abstract

Relevance of the research. The article analyzes the peculiarities of the construction of the training process of the Finnish training system and the training system of Ukrainian athletes. The analysis of the training program showed that the Finnish ski training system is based on the creation of clubs, since this is the basic system of organizing the training process. The Ski Club is an engaging and stimulating environment to build a strong foundation for a lifelong passion. **The system of training** skiers is developed in accordance with the recommendations of the Olympic Committee of Finland. The curriculum for children's and youth sports schools of Ukraine is developed on the basis of many years of work experience of coaches and specialists in winter Olympic and non-Olympic sports. The training program for Ukrainian skiers is aimed at systematizing the educational and training process from groups of initial training to groups of higher sportsmanship, providing coaches and teachers with a unified planning structure, a system of means and methods of physical education. Training programs provide for the observance of uniform principles of training of skiers. **Methods and means** of training in schools differ. The requirements are stipulated by the training programs of skiers of both countries - they are mandatory for all clubs and children's and youth sports schools and must be implemented in accordance with the training places, climatic conditions, material and technical base and the like.

Keywords: *skiing, biathlon, curriculum, preparation, training process.*

Постановка проблеми. Лижний спорт завжди відзначався своєю популярністю та значущістю в спортивній культурі різних країн. Лижники приходять у цей вид спорту не лише за відчуттям швидкості та легкості на гірських стежках, але й за важкою тренувальною роботою, завдяки якій і досягається високий спортивний результат. У країнах Північної Європи, зокрема в Фінляндії, лижний спорт має багатолітню традицію і визнана діяльність на міжнародній арені. У той же час, Україна, хоч і не досягла таких високих показників у лижному спорті, однак вона також розвиває систему підготовки лижників-гонщиків, намагаючись підтвердити свій потенціал у цій галузі.

У наш час, коли конкуренція в спорті надзвичайно висока, а вимоги до спортсменів щодо фізичної підготовки та технічних навичок постійно зростають, аналіз і порівняння різних систем підготовки має велике значення. Ця стаття присвячена дослідженню та порівнянню систем підготовки лижників-гонщиків у Фінляндії та Україні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Стрімке зростання високих результатів, інтенсифікація навантажень у тренувальному процесі, вражаюча боротьба на змаганнях є характерними для сучасних лижних гонок [1, 4]. Високі спортивні показники є результатом тривалих напружених тренувань. Навчальна програма лижних гонок цілеспрямовано розробляється з метою надання науково-обґрунтованих положень для досягнення високих результатів у спорті [13,17].

Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з лижних гонок розроблена відповідно до Положення про ДЮСШ та Положення про школу вищої спортивної майстерності, а також на підставі програм окремих видів спорту з урахуванням специфіки виду спорту [13,17].

Мета дослідження полягає в аналізі та розкритті основних особливостей підготовки лижників різних країн світу.

Матеріал та методи: систематизація й узагальнення літературних джерел, аналіз робочої документації підготовки лижників

Результати дослідження. Навчальна програма з лижного спорту у Фінляндії є досить розвинутою та відомою в світі [5, 7]. Фінська система підготовки лижників-гонщиків відзначається кількома основними особливостями (табл.1).

Українська система підготовки лижників-гонщиків [1-4, 6, 9], незважаючи на обмежені ресурси, має свої позитивні сторони та потенціал для розвитку (табл.2). Важливо постійно вдосконалювати програми підготовки та шукати нові джерела фінансування для підтримки молодих талантів і забезпечення конкурентоспроможності на міжнародній арені лижного спорту [12, 15].

Підготовчий період у навчальній програмі фінських лижників-гонщиків є критичним етапом для будь-якого спортсмена. Він включає в себе інтенсивну тренувальну роботу, фізичну підготовку та підготовку до майбутніх змагань. У табл. 3 наведений орієнтовний план підготовки фінських лижників у підготовчому періоді [2, 5, 7].

Характеристика змістових ліній фінської системи підготовки лижників [2]

№ з/п	Змістові лінії підготовки	Характеристика змістових ліній підготовки
1.	Широкий доступ до інфраструктури	Фінляндія має багатий інфраструктурний потенціал для зимового спорту. Гірськолижні траси та гірськолижні центри доступні для тренувань майже в будь-якому регіоні країни. Це створює зручні умови для розвитку спорту та підготовки спортсменів.
2.	Відкрита система навчання	Фінська система підготовки відзначається відкритістю та доступністю для всіх бажаючих. Національні тренери та фахівці сприяють інтеграції новачків і постійному підвищенню рівня майстерності.
3.	Підтримка талановитих молодих спортсменів	Фінська система активно розвиває підтримку молодих спортсменів. Молоді лижники мають можливість брати участь у відкритих змаганнях і збирати досвід на міжнародному рівні.
4.	Фізична підготовка та спеціалізація	Фінські тренери роблять великий акцент на фізичну підготовку. Вони розуміють важливість силової, аеробної та анаеробної підготовки для досягнення високих результатів у лижних гонках.
5.	Фінансування та спонсорство	Фінські спортсмени отримують певну фінансову підтримку від держави, спортивних організацій і приватних спонсорів. Це дозволяє їм зосередитися на тренуваннях і участі в міжнародних змаганнях, не суттєво турбуючись про фінансові питання.
6.	Науковий підхід	Фінська система підготовки лижників-гонщиків базується на наукових дослідженнях та інноваціях у галузі фізичної підготовки, біомеханіки та харчування. Це допомагає постійно вдосконалювати методи навчання та підготовки.

Характеристика аспектів підготовки українських лижників [1]

№ з/п	Аспекти підготовки	Характеристика аспектів підготовки
1.	Обмежені ресурси та інфраструктура	Україна, порівняно з країнами з більшими традиціями в лижному спорті, має обмежену кількість гірськолижних центрів та трас. Це може обмежувати доступ молодих спортсменів до підходящих місць для тренувань.
2.	Залучення волонтерів та громадської підтримки	Український лижний спорт часто розраховує на волонтерську допомогу та громадську підтримку для фінансування та організації змагань та тренувань.
3.	Відкритий доступ для молодих талантів	Українська система підготовки лижників-гонщиків відкрита для бажаючих, і молоді спортсмени мають можливість приєднатися до тренувальних груп і команд на різних рівнях, від шкільних до національних.
4.	Фізична підготовка та спеціалізація	Підготовка в Україні, також, акцентується на фізичній підготовці спортсменів. Важливою частиною програми є силова підготовка, аеробне та анаеробне тренування.
5.	Фінансування та спонсорство	Українські спортсмени нерідко залежать від державного фінансування, спонсорських зусиль і особистих внесків. Недостатнє фінансування може обмежити можливості для спортивного розвитку.
6.	Наявність кваліфікованих тренерів	Україна має досвідчених тренерів у лижному спорті, які можуть надавати якісну інструкцію та підтримку молодим спортсменам.
7.	Спеціалізація на конкретних дистанціях і стилях	Українські лижники-гонщики зазвичай спеціалізуються на конкретних дистанціях і стилях, таких як біатлон чи лижний біг, і програми підготовки можуть різнитися в залежності від цих спеціалізацій.
8.	Міжнародні змагання та виступи	Українські лижники-гонщики беруть участь у міжнародних змаганнях, таких як Кубок світу та Чемпіонат світу. Виступи на міжнародних змаганнях допомагають розвивати досвід і підвищувати рівень майстерності.

Орієнтовний тренувальний план у підготовчому періоді [2]

№ з/п	Напрямки підготовки	Зміст підготовки
Фізична підготовка		
1.	Силова підготовка	Спортсмени займаються силовим тренуванням для розвитку м'язової сили та стійкості. Це може включати в себе вправи з великими вагами та функціональні тренування.
2.	Аеробна підготовка	Лижники здійснюють тривалі тренування для підвищення аеробної витривалості. Це може включати в себе тривалий біг або катання на велосипеді
3.	Анаеробна підготовка	Спортсмени проводять інтервальні тренування для підвищення анаеробної потужності та швидкості.
Технічна підготовка		
1.	Тренування на трасі	Лижники працюють над технікою катання на лижах на різних типах трас. Вони вдосконалюють техніку крокування, спуску та підйому
2.	Тренування зі стрільбою	Біатлоністи працюють над точністю та швидкістю стрільби на стрільбищі.
Живлення та відновлення		
1.	Збалансоване харчування	Спортсмени дотримуються дієти, що забезпечує їхньому організму необхідну кількість поживних речовин для оптимальної продуктивності.
2.	Відновлення	Важлива частина підготовки - правильне відновлення після тренувань і відпочинок для забезпечення оптимального фізичного та психологічного стану.
Психологічна підготовка		
1.	Концентрація та ментальна міцність	Спортсмени навчаються керувати стресом і підтримувати позитивний ментальне налаштування під час тренувань і змагань.
Планування змагань і спорядження		
1.	Розклад змагань	Лижники розробляють розклад змагань на сезон, включаючи Кубок світу, Чемпіонат світу та інші важливі події.
2.	Спорядження й обладнання	Спортсмени підбирають відповідне спорядження, таке як лижі, ковзани, взуття та одяг, та забезпечують його належним доглядом

Описаний у табл. 3 план підготовки є лише загальним орієнтовним варіантом і може змінюватися в залежності від індивідуальних потреб і мети кожного спортсмена. Головною метою підготовчого періоду є підготовка спортсменів до змагань на найвищому рівні та досягнення високих результатів у лижних гонках [3, 6, 11].

Дискусія. План підготовки фінських і українських лижників у підготовчому періоді може мати багато спільних елементів, оскільки основні принципи підготовки до змагань у лижному спорті всесвітньо визнані [1, 10, 14]. Однак існують деякі різниці в особливостях підготовки в обох країнах через різницю у ресурсах, інфраструктурі та специфіці підходів (рис. 1).



Рис. 1. Спільні та відмінні риси в підготовці лижників.

Проаналізуємо деякі загальні та відмінні риси планів підготовки:

- обидва плани включають у себе фізичну, технічну та психологічну підготовки, стратегічне планування наступного сезону та аналіз результатів минулого сезону.

- обидва плани враховують розвиток загальних навичок у лижному спорті, таких як техніка катання, фізична витривалість і ментальна стійкість.

Відмінними рисами в підготовці лижників обох держав є такі:

- *ресурси та інфраструктура*. Фінляндія має більш розвинуту інфраструктуру для лижного спорту, з більшою кількістю гірськолижних центрів та трас. Україна може мати обмежений доступ до трас і спеціалізованих тренувальних місць.

- *фінансування*. Фінські лижники можуть мати більше фінансової підтримки від держави та приватних спонсорів, що дозволяє їм зосередитися на тренуваннях. Українські лижники можуть залежати більше від державного фінансування та волонтерів.

- *спеціалізація*. Українські лижники можуть спеціалізуватися в біатлоні або інших лижних дисциплінах, тоді як фінські лижники можуть бути спеціалізовані на лижному бігу.

- *міжнародні змагання*. Обидва плани включають участь у міжнародних змаганнях, але конкуренція та рівень змагань можуть варіюватися в залежності від країни.

Аналізуючи дані навчальної програми [13, 17] щодо особливостей підготовки фінських лижників у змагальному періоді встановили, що це найважливіший етап у підготовці до змагань, і він передбачає інтенсивну підготовку та оптимізацію фізичного та психологічного стану спортсменів.

Загальний план підготовки фінських лижників у змагальному періоді складається із тих же напрямків, що й підготовчий і включає в себе: тренування на трасі, фізичну та психологічну підготовки, харчування та відновлення, технічне обслуговування спорядження, планування й аналіз результатів змагань [17].

У змагальному періоді, фінські лижники зазвичай приділяють увагу техніці катання на різних типах трас із високою інтенсивністю та планують стратегію їх подолання. Також, основним завданням як для фінів, так і для українців є підтримання належної фізичної форми, підвищення показників аеробної та анаеробної витривалості [10, 17].

Багато уваги у підготовці до змагань фінські лижники приділяють саме відновленню після тренувань та змагань, психологічній стійкості, пропрацюванню страхів та роботі над концентрацією уваги на особистому результаті. Таким чином, вони забезпечують оптимальний фізичний і психологічний стан. Підготовка спортсменів у змагальному періоді вимагає відданості та професіоналізму від спортсменів і їхніх тренерів [13, 14].

У перехідному періоді фінські біатлоністи зосереджують свою увагу на відновленні, аналізі показників попереднього сезону та плануванні наступного. Тренування у цей період річного циклу підготовки зазвичай легкі і передбачають відновлення систем організму, підтримання базової фізичної форми, рекреацію та реабілітацію [5, 6].

Перехідний період важливий для підготовки, як фінських, так і українських лижників до нового сезону, оскільки саме у цей час відбувається визначення та формування стратегії для досягнення цілей у новому річному циклі підготовки. Також, зазначимо, що вірно спланована та ретельно підготовлена перерва між сезонами є важливим чинником успішної кар'єри у лижному спорті [3, 5].

Загалом, обидва плани спрямовані на підготовку спортсменів до досягнення найкращих результатів на міжнародному рівні, але реалізація цих планів може відрізнятись через різні ресурси, підходи та специфіку кожної країни.

Висновки. Аналіз фінської та української систем дозволить нам краще розуміти фактори успіху та визначити можливості для вдосконалення підготовки лижників-гонщиків в обох країнах, а також внести вагомий внесок у загальне розуміння принципів спортивної підготовки у цій надзвичайно важливій дисципліні.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному аналізі навчально-тренувальних планів підготовки біатлоністів, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список літературних джерел

1. Асаулюк І., Буй І. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 106-111.
2. Бурла А.О. Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів: навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2015. 183 с/
3. Бурла А. О. Побудова тренувального процесу юних біатлоністів з використанням спеціальних вправ лижогоночної, стрілкової та комплексної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 2(43) 14. С. 29–31.
4. Бурла А. О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому та змагальному періодах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К. : Олімпійська література, 2011. №1. С. 31-33.
5. Дорофєєва Т. І. Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць на етапах річного циклу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2008. 21 с.
6. Карленко В. П. Поліфонія біатлону. Олімпійська арена. 2011. № 4. С. 46 - 49.
7. Карленко В. П., Бринзак В. М., Шамрай Г.І., Зубрілов Р. О. Цільовий підхід в системі тренування та змагальної діяльності кваліфікованих

Reference

1. Asauliuk I., Bui I. Organization of physical training in different periods of sports training of biathletes. Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific works. Vol. 9(28). Vinnytsia: Tvori LLC, 2020. P. 106-111.
2. Burla A.O. Physical and technical training of young biathletes: study guide. Sumy: Sumy State University, 2015. 183 p.
3. Burla A.O. Building the training process of young biathletes using special exercises for cross-country, shooting and complex training. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series #15 Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport*. K.: Publication of the NPU named after M. P. Drahomanova, 2015. Vol. 2(43) 14. P. 29–31.
4. Burla A.O. Direction of training of young biathletes in preparatory and competitive periods. *Theory and methodology of physical education and sports*. K.: Olympic Literature, 2011. No. 1. P. 31-33.
5. Dorofeeva T. I. Evaluation and correction of special training of young female ski racers at the stages of the annual cycle: autoref. thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics education and sports: spec. 24.00.01 "Olympic and professional sports". Kharkiv, 2008. 21 p.
6. Karlenko V.P. Polyphony of biathlon. *Olympic Arena*. 2011. No. 4. pp. 46-49.
7. Karlenko V.P., Brynzak V.M., Shamrai G.I., Zubrilov R. O. Targeted approach in the system of training and competitive activity of qualified

- біатлоністок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць, Вінниця. 2015. Т2. №19. С. 148 – 164.
8. Кравченко О. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації: проблеми та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №4. С.15 – 24.
9. Латіна Г. О., Приходченко Т. С. Методика оцінки якості засобів відновлення у підготовчому етапі тренувального процесу лижників-гонщиків. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. Т.І. С. 250–253.
10. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська, 2013. 184 с.
11. Мулик В.В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Харків, 12–13 березня 2015 р. Харків, 2015. С. 42–47.
12. Мулик В. В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 5 (55). С. 57–62.
13. Навчальна програма з лижних гонок для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2017. 110 с.
14. Ратов А.М., Ворона В.В. Відновлення фізичної працездатності кваліфікованих біатлоністів в річному циклі підготовки. *Фізична культура, biathletes. Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific works, Vinnytsia. 2015. T2. No. 19. P. 148 – 164.*
8. Kravchenko O. Competitive activity of highly qualified biathletes: problems and prospects. *Theory and methodology of physical education and sport*. 2018. No. 4. pp. 15 – 24.
9. Latina G. O., Prykhodchenko T. S. Methodology for assessing the quality of recovery tools in the preparatory stage of the training process of ski racers. *Modern problems of physical education and sports of different population groups - Sumy: Sumy DPU named after A. S. Makarenko, 2014. T.I. pp. 250–253.*
10. Mikheyenko O. I. Basics of rational and healthy nutrition: study guide. *Sumy: University, 2013. 184 p.*
11. Mulyk V.V. The use of various types of special training of young biathletes during the annual macrocycle. *Basics of building a training process in cyclical sports: collection of scientific papers of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference, Kharkiv, March 12–13, 2015. Kharkiv, 2015. P. 42–47.*
12. Mulyk V. V.. Modern aspects of building the training process of female athletes. *Slobozhansk scientific and sports bulletin. Kharkiv: KhDAFK, 2016. No. 5 (55). P. 57–62.*
13. Cross-country training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. *Kyiv. 2017. 110 p.*
14. Ratov, A.M., Vorona, V.V. Restoration of physical capacity of qualified biathletes in the annual cycle of training. *Physical culture, sport and*

- спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 372–377.
15. Baca A., Kornfeind P. Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human Movement Science*. 2012, vol.31, pp. 295–302. doi:10.1016/j.humov.2010.05.008
16. Paugschová B. Teória a metodika športového tréningu v biatlone. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 160 s.
17. https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito__sisu.pdf
- health of the nation. 2016. Issue 1. P. 372–377.
15. Baca A., Kornfeind P. Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human Movement Science*. 2012, vol.31, pp. 295–302. doi:10.1016/j.humov.2010.05.008
16. Paugschová B. Teória a metodika športového tréningu v biatlone. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 160 s.
17. https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/27040/suomalainen_latu_-_tieto_ja_taito__sisu.pdf

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-521-530

Відомості про автора:

Буй Ірина; <https://orcid.org/0000-0002-9270-5192>; ira.bui2014@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця