

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СУПРУНЕНКО М.В., канд.пед.наук.

Київський національний університет культури і мистецтв

ПІДГОТОВКА ДО ГІРСЬКОЛИЖНОГО СЕЗОНУ

Анотація. Дані тези присвячені фізичній підготовці до гірськолижного сезону. Катання на гірських лижах без попередньої підготовки може обернутися болем в частинах тіла, що викличе негативну реакцію, пропуск таких довгоочікуваних днів відпочинку в горах.

Ключові слова: гірські лижи, м'язи, тренування, методика .

Вступ. Немає більше захоплюючого і корисного для фізичного здоров'я спорту, ніж гірськолижний. Жоден вид спорту не чинить такої різнобічної тренувальної і емоційної дії на організм як лижні зайняття. Новачки і старожили з радістю спрямовуються в гори з кристально чистою водою і повітрям. Усі спортивні фахівці сходяться на думці, що лижі - цей кращий засіб для зміцнення серця і легенів, джерело радісних емоцій і натхнення. У Україні щорічно з'являються нові гірськолижні комплекси з новими трасами, які в змозі задовольнити найвимогливіших спортсменів, аматорів і початківців. Росте мережа досвідчених інструкторів, які працюють практично в кожному гірськолижному комплексі.

Мета та завдання дослідження. Визначення значимості складових структури різнобічних комплексів фізичної підготовки та сприяття виробленню навичок самовдосконалення при підготовці до гірськолижного сезону.

Щоб катання доставляло задоволення, треба завчасно підготувати корпус, ноги і уміння зберігати рівновагу і баланс, що необхідне під час катання.

Методи дослідження. В роботі було використано наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, особиста підготовка, проаналізована отримана інформація з опитування інструкторів з гірськолижного спорту м. Києва.

Результати дослідження та їх обговорення. Любительське катання на гірських лижах докорінно відрізняється від спортивного. Швидкість звичайного катання рідко перевищує 40 км/год, в той час швидкість у спортсменів-гірськолижників на швидкісних видах – до 145 км/год, На слаломних трасах повороти крутіше і виконуються набагато швидше, ніж на любительській. Рекорд швидкості на гірських лижах, оновлений в цьому році на спеціально підготовленій трасі у французькому Варса, становить фантастичні 255 км на годину. На цей схил ризикне вийти далеко не кожен навіть досвідчений гірськолижник - його крутизна у верхній частині досягає 98%. Крутизна схилів для масового катання становить от 0-40% (кут нахилу до 36°).

Для змагань і тренувань схили готуються максимально жорсткими (практично

крижані або з над жорсткого снігу, так як траса повинна зберігатися в однаковому стані як на початку, так і в кінці змагань, що забезпечує рівні умови для учасників). У любителів траси катання доволі з м'яким снігом і окантовка лиж не ідеальна, а на спортивній трасі любитель не зможе кататися тупі канти будуть зісковзувати по схилу, як по склу.

Спорт вищих досягнень це тяжка робота, і спортсмени тренуються постійно, виняток - лише рідкісні короткі перерви - канікули, так переїзди з одного місця тренувань або змагань до іншого. Щоб витримувати навантаження, що виникають при спусках на високих швидкостях над жорсткими схилами, необхідна дуже серйозна фізична підготовка.

Гірськолижний спорт давно перестав бути привілеєм обраних. Він став масовим видом спорту і зимового відпочинку для різних груп населення. Любителів гірськолижного спорту приваблює казковий світ снігу та сонця, чисте гірське повітря, захоплюючі спуски з гір, та багато іншого - як чудовий вид зимової відпустки. Мета любительського гірськолижного спорту - отримати задоволення від катання на безпечній власній швидкості для оточуючих та унеможливити одержання травм.

Нажаль часто виїхавши в гори, сплативши тижневий абонемент на підйомники і катання, лижник після 1-2 днів катання стикається з нездоланим пекучим болем в ногах і неможливістю продовжити свої такі довгоочікувані спуски і прогулянки по гірських трасах. Заплативши за заплановані вами дні ви стаєте рабом свого SKI-PASS і втрачаєте свободу вибору, коли вам кататися, а коли відпочивати. Мікроадаптаційний період в горах, коли організм починає реагувати на реальні тренувальні навантаження (болять м'язи ніг і ін.), може пройти безболісно, якщо ви фізично підготовлені. У цей період особливо чітко простежуються наслідки фізіологічної реакції організму на фактор навантажень. Це відбувається, коли людина тільки починає регулярні фізичні заняття або відновлює їх після довгої перерви.

Гори люблять сильних людей. Людина, яка доклала певних зусиль для того, щоб підготувати своє тіло до навантажень на гірських трасах, будете відчувати себе впевненіше та сміливіше. У горах людина стикається з перепадом висот, повітря більш розряджено, тому серцево-судинна система повинна адаптуватися до зовнішніх змін, та небезпекою при відсутності фізичної підготовленості на гірських схилах, що може призвести до травматизму.

Фізична підготовка до гірськолижного сезону повинна включати до себе:

- біг;
- вправи та різнобічні стрибки (багатоскоки) з пересуванням в різні сторони, напрями, висоти на двох та одній нозі;
- вправи для гнучкості та укріплення корпусу (різновиди розтягувань, особлива увага на стовбур та коси і прямі м'язи живота). Вправи в статичних та динамічних режимах;
- вправи на рівновагу та баланс зміцнення вестибулярного апарату, покращення орієнтації у просторі (різновиди стійок та утримання балансу на одній нозі на статичній та динамічній поверхнях).

Багато фізичних вправ імітують елементи гірськолижної техніки. Чим частіше виконувати імітаційні вправи, тим швидше м'язи «запам'ятають» специфічні рухи, пов'язані з гірськолижною технікою, і тим «чутливими» вони будуть до розучування нових, до сих пір не природних для людини рухів. Вся різниця між аматорами і лижниками-асами полягає в тому, що любитель ще не розвинув свої м'язові відчуття і м'язову пам'ять настільки, щоб скласти ці розрізнені елементи техніки в єдине ціле. На це потрібен час і практика. Професійний лижник «думає» ногами. Його тіло вирішує за нього, який елемент техніки застосувати в конкретній ситуації.

У горах є місце всім. Кожна ситуація на схилі є сукупність багатьох факторів - таких, як крутизна схилу, стан снігу, видимість, фізичні дані лижника, його здатність адекватно і швидко реагувати на неї, якість інвентарю та інше.

Висновки. Важливість тренувальних занять з фізичної підготовки до гірськолижного сезону не викликає сумнівів. Любителі гірськолижники які не приділяють їй достатньої уваги помітно обмежують себе під час гірськолижного сезону. Виходячи з вище викладеного можна зробити висновки, що успішне катання на гірських схилах вимагає фізичної підготовки, і вона повинна бути своєчасна. Хороший фізичний стан сприяє запобіганню передбачуваного травматизму в горах. Фізичні якості лижника повинні бути адаптовані для посильних навантажень на схилі.

Перспективи подальших досліджень. Катання на гірських лижах по складних схилах.

Список використаної літератури:

1. Кравцов О. Глубокое погружение в горнолыжную [Электронный ресурс] / О.Кравцов //Сочи – Режим доступа: <http://letitsnow.ru/>
2. Ханкевич А. Подготовка к сезону [Электронный ресурс] / А.Ханкевич // Москва–Режим доступа:<http://www.ski.ru/az/blogs/post/podgotovka-k-sezonu-anons;>
<https://vimeo.com/109629684>
3. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде / В.И. Данилин. – М.: Альт Консульт, 2009. 238с.
4. Преображенский В. С. Горные лыжи / В. С. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. –152 с.
5. Эллинг М. Универсальный горнолыжник. Ваш путь к мастерству: 2–е изд. / [Пер. с англ. А. Стоярова]. — М.: Издательство «Олимп–Бизнес», 2016. – 400 с.
6. Галкина И.С. Горные лыжи М.: «Вече», 2003. – 384 с.
7. Бабинина Т.А. Карвинг –новая техника катания: учебное пособие горнолыжную [Электронный ресурс] / Т.А. Бабина. – Режим доступа: [http://books.tur-internet.ru/rdr.cqi?firm=9&book=253362:](http://books.tur-internet.ru/rdr.cqi?firm=9&book=253362)