

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ И  
РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ  
ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Трошина Ильи Алексеевича

**Научный руководитель**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.В. Новикова

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

## ВВЕДЕНИЕ

Россия как никакая другая страна располагает условиями для развития лыжного спорта и такой его составляющей как лыжные гонки. Лыжные гонки для россиян являются поистине народным средством физического, нравственного и духовного развития, совершенствования, обогащения и укрепления нации. Лыжный спорт – является одним из самых массовых и доступных видов спорта, пользующийся большой популярностью у людей самого разного возраста, более того, самого разного состояния здоровья, так как огромен оздоровительный эффект, а достичь его можно, выбирая необходимую интенсивность передвижения, а так же необходимый рельеф трасс. Лыжный спорт оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся, при помощи занятий лыжами можно предупреждать или бороться с различными заболеваниями. Выполнение необходимых технических действий при передвижении на лыжах с различной интенсивностью, разнообразному рельефу, способствует вовлечению в работу всех групп мышц. Кроме того, данный характер нагрузок способствует максимальному развитию и укреплению всех функциональных систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, выделительной и т.д. Нельзя недооценивать исключительный оздоровительный эффект занятий лыжным спортом, так как занятия им развивают иммунную систему, укрепляют защитный барьер от отрицательного воздействия на организм загрязнений окружающей среды, позволяют всем занимающимся длительное время сохранять свою работоспособность, отодвигать процессы старения. Разнообразные условия занятий на лыжах (рельеф, интенсивность, погодные условия), способствуют всестороннему развитию физических качеств, особенно выносливости, силы, ловкости, координационных способностей. Из всего разнообразия лыжных видов спорта особенно широкое распространение получили лыжные гонки. Внимание государства, интерес населения, благоприятные условия стали

крепкой основой успехов наших лыжников гонщиков. Наши гонщики всегда занимали лидирующие позиции на соревнованиях самого высокого уровня.

Наша работа посвящена рассмотрению одной из составляющих сторон спортивной подготовки лыжников-гонщиков, это техническая подготовка спортсменов, которая является в данном виде спорта, одной из наиболее значимой и наряду с остальными видами подготовки ей по праву отдается значительное время и внимание в тренировочном процессе. Роль спортивной техники в различных видах спорта различна, но в целом она велика для каждого вида спорта, и имеет свои специфические особенности. Исходя из особенностей двигательной деятельности и способов оценки спортивных достижений, лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Наличие длинных дистанций в спортивных выступлениях лыжников, привело к тому, что техника данного вида направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности выполняемых движений и действий. Техника передвижения на лыжах отличается от других циклических видов спорта еще и большим разнообразием способов решения двигательной задачи, и к тому же еще большей вариативностью условий выполнения спортивных движений. Выбор способов передвижения на лыжах зависит от многих факторов, прежде всего от природных факторов, среди которых наиболее существенными для лыжника являются рельеф местности и состояние снежного покрова. Техническая подготовка лыжника это длительный и многогранный процесс, который изобилует как индивидуальным наполнением содержания работы тренера, так и индивидуальными особенностями участия и реагирования на данный процесс их непосредственных участников – спортсменов-лыжников. Юным лыжникам очень важно еще на первом этапе обучения правильно овладеть основами техники передвижения на лыжах. На данном этапе техническая подготовка является приоритетной, если в это время основное внимание направить на форсированную подготовку, тем более с явным акцентом на развитие

физических качеств, то неизбежно и незамедлительно возникнут стойкие, трудно поддающиеся исправлению ошибки и как итог, в дальнейшем, просчеты в технической подготовленности будут тормозить рост спортивных результатов. При выступлении на соревнованиях допущенные ошибки, в цикле каждого хода, будут последовательно влиять на технику передвижения спортсмена, влияя на его эффективность, определяя необоснованный расход энергии, что непременно повлияет на результат, самочувствие, психическое состояние спортсмена.

**Актуальность** данной темы заключается в том, что специфика лыжных гонок предъявляет большие требования к функциональной и физической подготовленности спортсменов и поэтому уровень этой подготовленности не может не отразиться на технике передвижения лыжника. Чтобы овладеть всеми вариантами способов передвижения на лыжах и в соответствии с тактическими планами реализовывать их на соревнованиях, для того чтобы во время спортивного выступления постоянно контролировать оптимальную скорость прохождения дистанции, необходимо постоянно повышать уровень физической подготовленности, на фоне чего будет расти их техническое совершенство. Получается определенный замкнутый круг, овладев эффективной, рациональной техникой передвижения на лыжах, спортсмен во время гонки будет расходовать гораздо меньше сил, а значит и результат в спортивном выступлении будет выше, что в свою очередь приведет к повышению функциональных возможностей организма. Можно констатировать факт, что при относительно и приблизительно равном уровне функциональных возможностей особенно начинающих лыжников, значительное преимущество будут получать спортсмены, более экономично выполняющие спортивную технику.

Суммируя приведенную выше информацию можно сделать следующие выводы, высокое значение спортивной техники особенно велико в циклических видах связанных с проявлением выносливости, спортивный

результат в равной степени зависит как от функциональной, так и от технической подготовленности.

При бесспорном значении всех составляющих спортивной подготовки, значение технической подготовки велико и требует особого внимания, так как недостатки в технической подготовке на начальном этапе спортивного восхождения очень трудно, а порой и невозможно исправить в последующем. Данное, последнее положение – техническую ошибку легче предупредить, недопустить, исправить на начальном этапе, нежели исправлять ее спустя длительное время, явилось определяющим в выборе направления нашего исследования. Вместе с тем, среди спортсменов и определенной части спортивных педагогов бытует мнение, что приоритетным должна оставаться физическая подготовка, так как именно она обеспечивает преимущество над соперником. Налицо очевидное **противоречие**: с одной стороны огромного значения технической подготовки с другой недостаточного внимания и качества работы по ее реализации. Данные положения определили тему нашей работы: «Исследование особенностей организации и реализации технической подготовки лыжников».

**Цель исследования** – определить особенности предупреждения, появления и исправления технических ошибок у спортсменов-лыжников старшего школьного возраста имеющих начальный уровень спортивного становления и на основе полученных данных дать практические рекомендации по организации технической подготовки спортсменов-лыжников.

**Предмет исследования** – организация и технология построения процесса технической подготовки спортсменов-лыжников старшего школьного возраста, на начальном этапе становления спортивной техники.

**Объект исследования** – процесс обучения технике передвижения на лыжах лыжников-гонщиков старшего школьного возраста.

В результате обобщения своего спортивного и педагогического опыта, опыта работы других тренеров по лыжным гонкам, изучения литературных

источников, нами была выдвинута **гипотеза**: процесс технической подготовки спортсменов-лыжников будет проходить эффективнее если:

- процесс становления технической подготовки будет проходить при паритетном внимании к становлению техники передвижения и развитию физических качеств спортсменов,
- при технической подготовке будет комплексно применяться все средства предупреждения и исправления технических ошибок,
- в процессе технической подготовки спортсмены-лыжники будут принимать активное участие.

**Задачи исследования:**

- 1) Изучить процесс традиционной организации технической подготовки у лыжников-гонщиков старшего школьного возраста в спортивных школах Ленинского района.
- 2) Определить эффективность применяемых средств и приемов традиционной методики технической подготовки.
- 3) Применительно к особенностям нашего исследования определить систему оценки уровня технической подготовки лыжников.
- 4) По результатам проведенного исследования определить методические варианты наиболее эффективного проведения технического становления лыжников-гонщиков.
- 5) Составить, реализовать авторскую методику предупреждения и исправления технических ошибок, по результатам анализа которой дать практические рекомендации по проведению технической подготовки лыжников.

Для решения приведенных выше задач и продвижения к поставленным целям нами были использованы следующие **методы исследования**:

- 1) Теоретический анализ учебно-педагогической, методической литературы по вопросам технической подготовки лыжников.
- 2) Анализ опыта работы тренерского персонала.
- 3) Педагогическое наблюдение.

- 4) Анкетирование.
- 5) Проведение контрольных тестирований.
- 6) Математическая обработка полученных опытным путем данных.

Отличительной особенностью спортивной деятельности является постоянное стремление к совершенствованию, совершенствование некоторые участники спортивной деятельности порой воспринимают довольно усеченно, а именно, понимают совершенствование в форме улучшения спортивного результата. Повышение уровня спортивного результата, свидетельствует о совершенствовании спортсмена в избранном виде спорта, в общем, здесь нет особого противоречия, но это только на первый взгляд. На самом деле повышение уровня спортивного результата может быть обусловлено в большей степени прогрессом в некоторых, отдельных составляющих спортивной подготовки, при отсутствии положительных изменений в ряде других составляющих спортивной занятости. Такое положение не может удовлетворять ни спортсмена, ни тренера, так как данный путь непременно приведет к очень скорой стабилизации результатов с последующим прекращением спортивного роста. Только постоянное совершенствование всех составляющих спортивной подготовки может обеспечить постоянный рост спортивных достижений спортсмена.

Для определения особенностей технической подготовки нами был теоретически подготовлен, организован, проведен и был подвергнут анализу педагогическое исследование по выявлению оптимального метода постановки работы по технической подготовке лыжников-гонщиков. Педагогическое исследование, целью которого являлось – выявление особенностей появления, предупреждения и исправления технических ошибок, мы проводили с занимающимися лыжными гонками у разных тренеров. Для исследования были определены дети (юноши и девушки) старшего школьного возраста (15-17 лет), так как данный контингент составляет: во-первых, наибольшее количество занимающихся, во-вторых, представляет собой наиболее перспективный пласт будущих спортсменов,

данная группа уже вполне определилась с выбором вида спорта, и связывает с ним определенные перспективы своего будущего, в-третьих, и это самое главное, имеет не просто определенный уровень спортивной квалификации, который дает базу для дальнейшего спортивного роста, а определенный уровень знаний по интересующему нас вопросу. Данный возраст очень благоприятен для развития как физических качеств, так и координационных способностей, поэтому работа с ним поможет нам дать наибольшее представление о постановке и качестве применяемых методик в становлении у детей техники и своевременного исправления появившихся в ходе обучения ошибок (так как занимающиеся младшего школьного возраста еще не в полной мере владеют предложенными нами способами передвижения на лыжах и объективно сравнить динамику технической подготовленности у них объективно нельзя, в противовес им старший школьный возраст занимающихся характеризуется тем, что у большинства из них в достаточно полном объеме сформированы и закреплены навыки и знания).

Осознавая значимость рассматриваемой нами темы, мы организовали и провели педагогическое исследование, направленное на выявление особенностей технической подготовки лыжников и биатлонистов старшего школьного возраста. Эксперимент проходил на базе СШОР - № 3 Ленинского района г. Саратова. В исследовании приняли участие три группы спортсменов по 10 человек в каждой занимающиеся под руководством трех тренеров. Из этических соображений фамилии тренеров в работе не озвучиваются, хотя с результатами исследования они были ознакомлены.

Методологической основой исследования явились следующие методы: анализ учебно-методической литературы, наблюдение, анкетирование, беседа, анализ процесса организации и реализации технической подготовки спортивными педагогами, анализ рабочей документации, статистическо-математический анализ.

Для определения методических особенностей организации технической



подготовки спортивными педагогами в наблюдаемых нами спортивных школах нами было проведено наблюдение, анализ рабочих журналов, опрос тренеров и анкетирование спортсменов. Применение данных методов исследования позволило нам получить следующие данные:

- основным методом обучения является показ и рассказ;
- чрезвычайно редко, а в некоторых случаях эпизодически используются методы сравнения и опосредованной наглядности (учебные фильмы, кинограммы, видеосъемка, графические изображения, схемы, схематические рисунки и т.д.);
- в большей степени, тренерами, констатируется факт допущения технической ошибки, а не средств и способов ее предотвращения;
- ряд тренеров свою работу строит на приоритетном развитии физических качеств и даже техническую подготовку проводят с данной направленностью;
- в подавляющем большинстве спортсмены выполняют задания педагогов по исправлению технических ошибок, а не активно участвуют в данном процессе.

Результаты проведенного нами экспериментального исследования, показали неполное соответствие требованиям методики организации и реализации технической подготовки на учебно-тренировочных занятиях в спортивной школе по лыжным гонкам. По целому ряду пунктов тому есть объективные, в большей мере материальные причины. В первую очередь они являются основой отсутствия комплексного и всестороннего подхода к технической подготовке.

В тоже время результатами исследования подтвержден факт положительного влияния на эффективность технической подготовки активного участия в ней спортсменов.

Постановка работы тренера только в направлении определяющего задания, нагрузки и контролера их выполнения явно недостаточна, спортсмен

должен выступать не только как объект обучения, но и активный участник процесса технической подготовки.

Отмечая приведенный нами факт, можно сделать следующее предположение, что избирательный и однобокий выбор одних компонентов технической подготовки (средств, принципов, подходов, мест и содержания занятий и т.д.) не приводит к полноценному результату в учебно-тренировочном процессе.

На техническую подготовленность лыжников влияют различные факторы учебно-тренировочных занятий. Процесс становления техники вида спорта – процесс многогранный и от значения всех составляющих этого процесса в конечном итоге зависит качество обучения. На примере нашего исследования видно, что поверхностный подход к процессу обучения приводит к большим потерям в технической подготовке, но и в становлении личности. Тренеру, работающему со спортсменами, необходимо процесс технической подготовки вести грамотно, основываясь на закономерности по которым должен строиться этот процесс. Для осуществления постоянного роста уровня технической подготовленности занимающихся, необходимо постоянно пополнять уровень своих знаний, для того, чтобы соответствующим образом подходить к работе и на соответствующем уровне вести ее.

На наш взгляд, главной особенностью выявления, предупреждения и своевременного исправления, появляющихся в ходе обучения ошибок, как раз и будет полноценный подход к процессу обучения, в котором будут учитываться все необходимые составляющие. Основной задачей нашего исследования являлось желание показать, как будет происходить процесс становления спортивной техники, если отнестись к нему без должного внимания и понимания важности использования всех его составляющих. В нашей работе мы исследовали лишь часть методов и средств влияющих на становление спортивной техники, полностью отдавая себе отчет в

зависимости становления техники от многих факторов, мы не могли в одной работе исследовать влияние их всех.

Техническая подготовка во многом является определяющей в подавляющем числе видов спорта, от ее уровня напрямую зависит спортивный результат. Ошибки, появляющиеся в технической подготовленности, зачастую ошибки не случайные и появляются они не только по вине спортсменов, которые не всегда правильно и в полном объеме понимают суть изучаемого двигательного действия, но и по самой, может быть главной причине – несоблюдения правил процесса обучения и недостаточного применения в этом процессе всех необходимых факторов, влияющих на становление техники. Вовремя предупредить ошибку, еще не значит вовремя ее исправить. Для ее исправления понадобится куда больше времени, чем на ее выявление. Часто закрепившиеся ошибки в технике не поддаются корректировке и исправлению, из-за ранее сформированного неправильного, костного навыка. Для работы по их устранению необходимо приложить немало усилий и на это понадобится множество разнообразных средств.