

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
ТРИАТЛОНИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Пилюгина Дмитрия Андреевича

**Научный руководитель**

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## **Общая характеристика работы**

**Актуальность.** В настоящее время все больше молодых людей стремится к ведению здорового образа жизни. Двигательная активность на открытом воздухе создает оптимальные условия для закаливания и оздоровления организма занимающихся, что в особенности актуально для жителей крупных городов. Занятия триатлоном, циклическим видом спорта, проводятся на открытом воздухе, способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, закаливают организм, снижают стрессовую нагрузку на занимающихся и воспитывают морально-волевые качества, такие как смелость и терпеливость, решительность и дисциплинированность. При этом отмечается недостаточное количество научно-методической литературы, освещающей вопросы подготовки триатлетов, занимающихся зимним триатлоном.

Зимний триатлон, как вид спорта, состоящий из циклических видов спорта: бега, езды на велосипеде и бега на лыжах, доступен при любом уровне физической подготовленности и набирает в последнее время все большую популярность (Германова О.Н., 2016).

В основе высоких результатов в зимнем триатлоне лежит всестороннее физическое развитие и комплексная техническая подготовленность, так как триатлонистам в соревновательной деятельности приходится преодолевать различные этапы, включать в работу различные группы мышц, владеть одинаково хорошо тремя видами техники разных циклических дисциплин.

Проблемой настоящего исследования является совершенствование технической подготовки триатлонистов.

Тема: «Особенности лыжной подготовки юных триатлонистов»

Объект исследования: процесс спортивной подготовки юных спортсменов в зимнем триатлоне.

Предмет: техническая подготовка юных спортсменов в зимнем триатлоне.

Цель: выявление влияния уровня технической подготовки в лыжном сегменте зимнего триатлона на результат соревновательной деятельности в целом.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать особенности спортивной подготовки в зимнем триатлоне.
2. Представить средства и методы обучения и совершенствования техники лыжных ходов спортсменов-триатлонистов.

4. Выявить динамику уровня технической подготовки в лыжных ходах юных спортсменов.

Гипотеза исследования: совершенствование техники прохождения лыжного сегмента положительно образом влияет на соревновательный результат в целом.

В первой главе настоящей квалификационной работы «История и современное состояние вида спорта «триатлон» мы рассматриваем особенности триатлона как вида спорта, а также особенности зимнего триатлона и освоения и совершенствования коньковых способов передвижения на лыжах в триатлоне.

Глава вторая «Педагогическое исследование» посвящена вопросам организации и проведения педагогического исследования и анализу его результатов. Мы также представляем в работе выводы и методические рекомендации по освоению и совершенствованию лыжных ходов в подготовке триатлонистов.

Триатлон – многоборный циклический вид спорта – подразделяется два отдельных вида спорта – летний и зимний. Летний триатлон с сентября 1995 года является олимпийским видом спорта. Вопрос о включении зимнего триатлона в программу Олимпийских игр находится в стадии рассмотрения.

Датой рождения триатлона, как вида спорта, является дата первых соревнований, проведенных в 1974 году в США, в которых спортсмены соревновались в беге на 5,3 мили (8,5 км) + велогонке на 5 миль (8 км) +

плавании на 600 ярдов (549 м). Данная последовательность выполнения дисциплин и легли в основу правил триатлона.

1. В настоящее время стандартными олимпийскими дистанциями являются следующие: плавание на 1,5 км, велогонка на 40 км, бег на 10 км. Соревнования проходят без остановки. Сегодня популярность триатлона растет. По всему миру проводится множество соревнований по триатлону на различных дистанциях, в которых ежегодно принимают участие сотни тысяч участников (И.В. Сысоев, О.С. Кулиненко, 2012).

В нашей стране триатлон является также достаточно популярным видом спорта. Подтверждением тому являются призовые места, завоеванные нашими спортсменами на первенствах Европы по триатлону, начиная с 2014 года. Первый чемпионат России по триатлону прошёл в 1990 году. Федерация триатлона России была организована в 1993 году. Она объединяет спортивные организации 20 субъектов Российской Федерации и является членом Международного (ITU) и Европейского (ETU) союзов триатлона (Данилова Е. Н., Христофоров А., Вериги Л. И., Архипкина Н., Лучискенс Т., 2015).

Датой рождения зимнего триатлона считается 1995 год, когда был проведен первый соревнования по этой дисциплине в итальянском местечке Малле (Mals), в Альпах на границе с Австрией с соревновательными дистанциями 8,5 км бега, 12,5 км велогонки и 10 км лыжной гонки. был проведен первый официальный чемпионат мира ITU был проведен там же и в 1997 году.

Для зимнего триатлона необходимо снежное покрытие, так как в отличие от летнего кроме кроссового бега, велогонки вместо заплыва проводится еще и лыжная гонка. В России соревнования по современному зимнему триатлону состоялись 19 марта 2005 года в Москве, а первый чемпионат России был проведен в г. Ярославле в 2006 году.

Дистанция в зимнем триатлоне, как и в летнем, включает в себя три этапа со сменой экипировки и инвентаря в транзитной зоне. Традиционно в

зимнем триатлоне дистанция состоит из забега на 7-9 км, велогонки на 12-14 км и лыжной гонки на 10-12 км.

Первый этап – бег. Кросс проводится на пересеченной местности, где скорость бега зависит от рельефа местности, погодных условий и состояния дорожного покрытия: скользкая поверхность, глубокий снег, грязь бег против ветра, в гору заметно снижают скорость бега за счет роста энергозатрат на обогрев тела спортсмена и вдыхаемого воздуха и преодоления неровностей трассы. Оптимизировать энергозатраты при беге помогает совершенная его техника, достичь которую можно посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях, например, по легкой атлетике. Наиболее распространенными ошибками могут быть:

1. неправильная постановка стопы, устранить которые можно развивая подвижность в голеностопном суставе, укрепляя мышцы стопы путем специальных упражнений, бега босиком;
2. несогласованная работа рук и ног, для устранения которой необходимо выполнять бег на месте, использовать видеоматериалов;
3. недостаточный подъем бедра, преодолеть который возможно развивая специальными упражнениями подвздошно-поясничные мышцы, имитируя беговой шаг, упражняясь в беге с высоким подниманием бедра;
4. раскачивание тела и головы, излишне согнутые или выпрямленные в локтевых суставах руки возможно исправить с помощью выполнения бега на месте и самоконтроля техники;

На сложнотехнических участках трассы наиболее оправдывает себя тактика лидирования, поскольку из-за относительно низкой скорости при преодолении скользких поворотов, виражей, беговых участков трассы, прыжках через искусственные препятствия с транспортировкой велосипеда лидирующий гонщик имеет преимущество в выборе скорости и оптимальной

для себя траектории движения. Кроме того, у впереди идущего гонщика не возникает помех, влияющих на скорость его движения.

При преследовании лидера спортсмену приходится относительно пассивное передвигаться в непосредственной близости от соперника, постоянно наблюдая за поведением соперника, максимально используя соперника как укрытие от встречного воздушного потока на скоростных участках трассы. Пассивная тактика ведения гонки преследователя успокаивает лидера, притупляет его бдительность, что дает возможность на финише дистанции совершить быстрое и неожиданное ускорение и занять лидирующее положение перейдя на скорость, существенно превышающую среднестандартную, и перейти на режим работы, позволяющий поддерживать необходимую для сохранения отрыва рабочую скорость.

Для совершенствования навыков прохождения велоэтапа специалисты (В.Н. Краснов, 2006; А.М. Козлов, В.Д. Кряжев, 1983) рекомендуют:

- тренировать технику езды по пересеченной местности в различных погодных условиях;
- преодолевать различные природные препятствия;
- тренировать различные приемы перемещения велосипеда на сложных участках дистанции: буксировку, транспортировку;
- применять специальные упражнения для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата со свободными отягощениями, с использованием силовых тренажеров;
- Сложная координация движений в коньковых ходах, специфические условия отталкивания руками и ногами, иные действия инерционных сил и прочего требуют от спортсмена специальной подготовки, начиная с юношеского возраста.
- При совершенствовании лыжной техники у спортсменов совершенствуются и физические качества. Одновременно с освоением лыжных ходов развивается сила и силовая выносливость мышц рук и туловища. А при выполнении

скользящего шага развивается сила отталкивания ногами. При спусках и поворотах совершенствуются равновесие и ловкость. Целенаправленное выполнение таких упражнений, как прохождение подъемов, по глубокому снегу, с одной палкой и т. д. увеличивается нагрузка на то или иное физическое качество: силу, силовую выносливость, быстроту, общую выносливость.

- Этап обучения технике лыжника, формирования основных специальных навыков и координационных связей — это одновременно и первый этап развития физических качеств лыжника, как бы необходимый минимум развития общей, силовой и скоростной выносливости. На этом этапе еще не требуется выделения специального времени для работы над развитием указанных качеств. Необходимый уровень их развития приобретается в самом процессе обучения (И.Е. Корельская, 2015).
- Коньковая техника предъявляет повышенные требования к скоростно-силовой подготовке спортсмена. Однако проявление этих качеств должно быть связано с выносливостью — способностью противостоять утомлению длительное время, поддерживая при этом высокую скорость (Н. П. Герасимов, И. С. Ихсанов, 2018; Н. П. Грачев, 2002; И. И. Груздев, А. В. Люсин, М. И. Симаков, 2008).

### **Организация и проведение исследования**

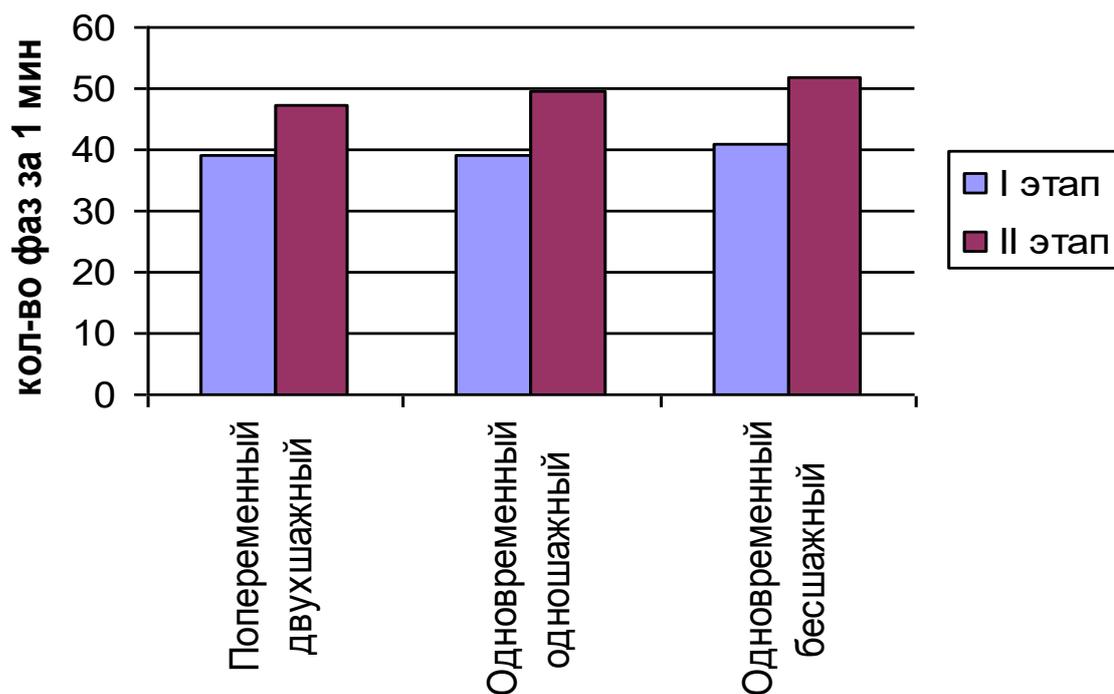
- Данное педагогическое исследование мы проводили на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа г.Калининска Саратовской области" в группе начальной подготовки (10-12 лет), занимающихся триатлоном второй год.
- В настоящее время бесспорна популярность и преимущество коньковых ходов в лыжных гонках. Однако, по мнению тренера

Кулешова Н.В., школьникам, не имеющим соответствующей предварительной физической подготовки, нецелесообразно, а порой просто вредно длительное время передвигаться этим ходом. Поэтому вначале юные спортсмены осваивают классические способы передвижения на лыжах, а только затем приступают к изучению конькового хода.

- На занятиях секции триатлона мы исследовали методику обучения коньковым ходам, используемую во время учебно-тренировочного процесса. Данная методика построена по аналогии с обучением классическим ходам и заключается в первую очередь в овладении отталкиванием скользящим упором.
- В зависимости от задачи занятия тренер подбирает специальные упражнения и комментарий к каждому, чтобы действия, выполняемые юными спортсменами, были осознанными, т.к. только понимание закономерностей изучаемых движений, по ее мнению, помогает добиться освоения деталей техники изучаемого способа передвижения и выполнения его четко и свободно.
- При освоении коньковых ходов целесообразно придерживаться следующей последовательности изучения: вначале попеременный двухшажный, затем одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. При обучении юных спортсменов коньковому ходу подводящие упражнения даются в начале основной части занятия, а затем (с целью совершенствования изученных ходов) под эти упражнения подбираются и игры на лыжах.
- В методической литературе есть много игр на развитие физических качеств для классических способов передвижения, которые используются на учебно-тренировочных занятиях, и при обучении коньковому ходу. Однако тренер учитывает при этом особенности передвижения коньковым ходом. Интервал между

учащимися должен быть не менее 3-5 м, а площадка для игры выбирается широкая, с твердым снежным покровом, но не леденистая.

- В приложении мы приводим игры, используемые на учебно-тренировочных занятиях для овладения техникой коньковых ходов.
- Общефизической и специальной физической подготовке юных триатлонистов, преимущественно развитию силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости, уделяется особое внимание еще в бесснежное время года.
- В подготовительном периоде занятия проводились как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.
- Для развития мышц рук и плечевого пояса применялись следующие упражнения: лазанье по гимнастической стенке, висы на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, броски набивного мяча (1 кг). Для развития силы мышц ног использовались приседания, выпрыгивание из глубокого приседа, выпады в стороны, вперед, назад, спрыгивание с высоты 30-70 см, ходьбу «гусиным шагом». Мышцы туловища развивали при помощи сгибания и разгибания туловища лежа на спине (облегчая или усложняя упражнения изменением положения рук – за голову или вдоль тела), при выполнении комбинации «упор присев – упор лежа – упор присев», наклонов назад из основной стойки.



- Об эффективности представленных средств и методов совершенствования техники лыжных ходов свидетельствуют также такие объективные показатели как рост результатов в ряде соревнований: на первенство ДЮСШ и районных соревнований, в которых принимали участие наши воспитанники. Спортсмены исследуемой нами группы заняли призовые места в 2018-2019 и 2019-2020 учебных годах на соревнованиях, стабильные результаты были ими показаны и на соревнованиях на первенство ДЮСШ.

**Выводы и методические рекомендации по освоению и совершенствованию лыжных ходов в подготовке триатлонистов**

- В данной квалификационной работе рассмотрели проблему технической подготовки триатлонистов.
- Объектом исследования является процесс спортивной подготовки в зимнем триатлоне.

- В качестве предмета исследования мы рассматриваем техническую подготовку юных спортсменов в зимнем триатлоне.
- Цель: выявление влияния уровня технической подготовки в лыжном сегменте зимнего триатлона, и положительно образом влияет на результат гонки в целом.
- Для достижения цели мы решали следующие задачи:
  - 1. Исследовали особенности спортивной подготовки в зимнем триатлоне.
  - 2. Представили средства и методы обучения и совершенствования технике лыжных ходов спортсменов-триатлонистов.
  - 4. Выявили динамику уровня технической подготовки в лыжных ходах юных спортсменов.
- Анализ результатов педагогического исследования подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что совершенствование техники прохождения лыжного сегмента положительно образом влияет на соревновательный результат гонки в целом.