

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Андреева Вячеслава Станиславовича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

кандидат философских наук,

доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Горные лыжи - один из ведущих зимних видов спорта. Он определяет жизнь на сотнях курортов и оказывает сильную поддержку экономике многих стран и регионов, включая Аргентины, Швейцарии, Германии, Франции, Италии, Австрии, России, Австралии.

**Актуальность** исследования определяет, что при выборе тренировочных приемов для развития координационных способностей лыжников имеется особая методика упражнений.

Техническая подготовка играет жизненно важную роль в современном горнолыжном спорте. В горнолыжном спорте это в значительной степени связано с развитием качества скорости и интенсивности<sup>1</sup>, улучшением координации движений и повышением устойчивости технических движений к различным мешающим факторам продолжается<sup>2</sup>. По-настоящему технически сбалансированные и скоординированные спортсмены могут преуспеть во всех областях, таких как горные лыжи, плавание вольным стилем и беговые лыжи. В тренировочном процессе, тренировочном лагере и плане соревнований умение настраивать, корректировать и поддерживать технологию - одна из основных задач тренера. Без высокой технической подготовки спортсмена невозможно добиться результата в современном горнолыжном спорте. Предлагаемая технология стабилизации дает спортсменам необходимую уверенность и со временем решает любые психологические проблемы. Хорошие технологии могут не защитить вас от травм, но они могут значительно снизить вероятность травм. Спортсмены, которые технически сбалансированы, могут преуспеть во всех дисциплинах.

Базовые знания техники нужно вкладывать в первые два-три года занятий, а детям просто лыжные трассы. Конечно, важную роль играет правильное оборудование, особенно условия катания. На данном этапе внедрения лыжного спорта трудно переоценить вклад тренера или тренера. Их

---

<sup>1</sup> Попов, Г.И. Биомеханика [Текст]: учебник /Г.И. Попов. – М.: Академия, 2018. – 254 с.

<sup>2</sup> Ялакас, С.И. Школа горнолыжника [Текст] /С.И. Ялакас. – М.: Изд-во ФиС, 2018. – 119 с.

главная задача - создать для новичков максимально благоприятные условия для формирования правильных технических навыков с первой ступени ската. Буквально первый урок, это поможет построить современные технологии.

**Объектом исследования** являются методики проведения тренировочных занятий юных горнолыжников до 12 лет.

**Предмет исследования:** процесс проведения тренировочных занятий в горнолыжном спорте.

**Цель** бакалаврской работы – изучить средства и методы обучения техники спортивной подготовки в горнолыжном спорте.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1) Рассмотреть теоретические и методические вопросы проблемы совершенствования спортивной подготовки горнолыжников до 12 лет.

2) Оценить динамику совершенствования и развития общей и специальной технической подготовленности у юных горнолыжников до 12 лет.

3) Проанализировать методы результатов исследования спортивной подготовки в горнолыжном спорте.

4) Дать методические рекомендации по совершенствованию техники горнолыжного спуска у юных спортсменов.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие **методы** исследования:

1) Анализировать научно-методическую литературу;

2) Педагогические наблюдения;

3) Преподавательский тест;

4) Педагогический эксперимент;

**Гипотеза исследования** предполагает, что современные методы тренировок в горнолыжном спорте будут способствовать развитию скоростных и координационных способностей у спортсменов.

Теоретическую основу работы составляют труды таких ученых, как: В.К. Бальсевич, Н.А. Бернштейн, И.Ю. Горская, А.Г. Карпеев, А.Г. Кравцев, В.И. Лях, А.В. Маслюков, О.Н. Урлова, Н.А. Фомин.

Выпускная квалификационная работа состоит из основной части, введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

### **Основное содержание работы**

В последние годы для катания на лыжах характерны изменения в соревновательных планах разного типа и уровня. Основная отправная точка - соревнования, проводимые в рамках Олимпийских игр, чемпионатов и чемпионатов мира, эти процедуры определяют обязательную дисциплину, которая затем используется для подготовки к лыжным гонкам в разных странах. В лыжах сейчас главная задача - подготовить гонщика к новой дисциплине.

В условиях жесткой конкуренции в лыжах, изменения планов соревнований, введения новых дистанций и возрастающего значения скоростной тренировки необходимо совершенствовать методы скоростной тренировки, чтобы достичь лучших показателей и их отражение в горных лыжах. Поэтому стоит задача найти новые учебные курсы, наиболее подходящие для лыжников. В основе поиска новинок должны лежать тренировочные курсы, проверенные временем и ранее проверенные практикой. Методика установления наилучшего сочетания тренировок для развития качества скорости и силы является важным и актуальным вопросом для подготовки лыжников.

Основной метод подготовки - упражнения на выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость. Порядок использования средств и их сочетание в классе важны. При их выборе необходимо учитывать детали работы лыжника.

Недавний опыт тренировок доказал, что индекс общей нагрузки является одним из важных факторов, обеспечивающих спортивные результаты.

Выносливость - важный приоритет для лыжников. Выносливость отражает способность тела спортсмена выполнять динамические задачи как можно дольше. Особая выносливость характеризуется способностью выполнять определенные физические упражнения (слалом, прыжки с трамплина).

При совершенствовании выносливости последовательно решают следующие задачи:

- развитие общей выносливости средствами ОФП;
- развитие выносливости длительными упражнениями;
- совершенствование мышечной выносливости.

Особенности горных лыж и их зависимость от снега определяют структуру годового тренировочного цикла. Одним из важных периодов каждого цикла является подготовительный этап, который состоит из трех этапов: весны и лета, лета и осени, осени и зимы.

Горнолыжная лыжная подготовка - в вооруженных силах страны, различных типах общеобразовательных школ, профессиональных училищ, средних и высших учебных заведений, в спортивной программе наименее востребованы курсы катания на лыжах; рекомендуется проводить физическое воспитание в дошкольных учреждениях и использовать катание на лыжах как вид спорта. Развлекательные мероприятия. Лыжная подготовка проводится на основе национального плана и предусматривает обучение навыкам катания на лыжах детей, подростков, мальчиков, девочек и всего взрослого в стране и придерживается стандартов обучения и контроля, включая представительство всех возрастных групп в стране. Эталон любого комплекса здоровья. В процессе лыжной подготовки вы должны изучить минимум курсов, основанных на навыках катания на лыжах, методах развития комплексных характеристик, подготовке к соревнованиям и других базовых знаниях; обучать навыкам самообучения и упражнениям инструктора.

Спортивная подготовка лыжников - это специализированный учебный процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение

наивысших результатов - это долгий процесс, от новичков до мастеров через 6-8 лет целенаправленных и систематических тренировок. Основная цель системы горнолыжной подготовки - достижение более высоких результатов по динамике возрастного развития и формирования спортивного мастерства. В ходе многолетних тренировок вся деятельность спортсменов подчиняется достижению высочайших результатов в горнолыжном спорте. В этом основное отличие горнолыжной подготовки от различных форм катания на лыжах, где учителя ставят другие цели, а также решают другие задачи в этой связи (например, в лыжной подготовке и различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

Существуют две основные формы организации горнолыжного обучения и горнолыжных курсов: курсы (курсы горнолыжного обучения и образовательные курсы в школах олимпийского резерва) и (организация групп, любительские группы и независимые индивидуальные курсы). Самым обширным является формат учебной программы курса. Урок лыжного обучения является основной формой организации учебного процесса, в котором решается важнейшая задача физического воспитания младших групп<sup>3</sup>.

В процессе лыжной подготовки отработаны различные приемы катания на горных лыжах, прилагаются усилия для улучшения физической и моральной воли участников. Главная особенность этого курса - всегда лидерство учителя и единство решения вопросов воспитания, воспитания и здоровья. Учебная программа всегда состоит из учащихся одного возраста<sup>4</sup>.

Успешное решение проблемы физического воспитания начальной школы во многом зависит от правильного сочетания формы курса горнолыжной подготовки и массовой физической нагрузки масс в горнолыжном спорте.

Успешное решение проблемы лыжной подготовки во многом зависит от первоначальной подготовки материальной базы, места обучения, учебной

---

<sup>3</sup> Ильин, Е. П. Двигательные умения и навыки [Текст]: Теория и практика физической культуры. - М.: 2019.- №5 - 18с.

<sup>4</sup> Кучкин, С.Н. Физиологическая характеристика двигательных качеств [Текст]: учеб.пособие /С.Н. Кучкин. – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2019. – 47 с.

литературы и разъяснительной работы с учениками и родителями.

Немаловажную роль также играет непосредственная личная подготовка тренеров и правильная организация курсов. В школьной программе решаются основные задачи по обучению, воспитанию и оздоровлению, это нацелено на общеобразовательную программу физического воспитания средней школы. В курсе лыжной подготовки все эти задачи воплощены с учетом анатомических, физических и психологических особенностей детей старшего школьного возраста. В группе горнолыжной подготовки решались следующие основные задачи: обучение учеников начальной школы катанию на лыжах; совершенствование и тренировка учеников для развития важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость); нравственно-волевое воспитание (смелость, настойчивость, дисциплина); Имеют сильный интерес к систематическому катанию на горных лыжах, самообучению, обучению способностям и т.д.<sup>5</sup>

Обучение детей младшего возраста и начинающих следует планировать так, чтобы пиковый период обучения не совпадал с пиковым периодом учебной деятельности и не усложнял понимание обеих тем обучения.

Для горнолыжников до 7 лет проще всего скользить прямо по плоскому пологому склону. Очень важно найти уклон. Он должен быть пологим, постепенно увеличивающимся наклоном вверх, а снизу плавным, без явных ямок и неровностей.

На начальном этапе обучение должно иметь суть игры. Ребенок 4-6 лет не всегда понимает его просьбу и вскоре почувствует усталость. И, если он говорит: «Снимай мои лыжи!», Это не удивительно. В этом возрасте активный курс не должен превышать получаса. Когда ребенку интересно, он будет нормально работать, пока не появятся первые признаки усталости.

Не должно быть никаких теоретических объяснений - это скучное упражнение, которое дети часто демонстрируют в страхе. Тренер должен

---

<sup>5</sup> Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа [Текст] /В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 209 с.

поставить конкретную задачу и создать среду, которая естественным образом побуждает учеников правильно выполнять элементы. Например, в традиционном обучении, когда они хотят, чтобы ученики стояли в более высокой позе, от них требуется ниже сгибать ноги. А на склоне нужно поставить небольшие арки, чтобы образовался туннель. В лыжном туннеле ребенок инстинктивно наклонился. Когда обучение наименьшее, отображаются только действия. Этот ребенок без колебаний скопирует их. Излишне говорить, что тренер должен быть ясным и уметь это делать. В первую очередь необходимо приучить детей к катанию на лыжах, а затем научить их поворачиваться, шагать, ходить по ровной поверхности, лазать по горам «елочкой» и «лестницей» прямо на месте. Тогда обратите внимание на картины на снегу, он обязательно сам эти фигурки нарисует.

Затем вы можете начать спуск с пологого склона с хорошим эффектом разбрасывания. Обычно вы должны проверить склон на предмет каких-либо невидимых выбоин и ухабов, прежде чем позволить вашему ребенку спуститься с горы. Если во время спуска ребенок упадет, не нужно снова отправлять его наверх - нужно спуститься с горы, начиная с четверти горы, и вылезать оттуда совершенно не опасно и не пугает. Затем на полпути ... так что каждый раз он поднимается все выше и выше и, наконец, достигает вершины.

Чтобы раскрепостить движение, мы призываем детей предлагать игры, такие как «рисовать животных, я думаю». Вы можете угадывать по одному, затем тренера, затем учеников. Когда дети не беспокоятся о своем стиле катания и не обращают внимания на то, что делают лыжи, они будут кататься лучше и эффективнее. Для этого задания подойдет природное воображение детей и предложения по изображению животных.

Когда ребенку от 7 до 8 лет, он может получить самый простой способ обучения, потому что по мере роста его сердце претерпевает глубокую трансформацию. Он уже может контролировать свои движения, и он может сосредоточиться и сосредоточиться на нескольких часах в день.

Обучение должно ограничиваться самыми элементарными движениями.



В 7-8-летнего ребенка, некоторые спортивные качества начинают развиваться, но они не всегда могут проявляться в сложных упражнениях, которые выходят за рамки возможностей по-прежнему хрупкой опорно-двигательного аппарата ребенка.

Главный недостаток детей 7-8 лет - неуравновешенность. Тренер должен улучшить это качество с помощью соответствующих отборочных упражнений, чтобы ребенок мог усвоить задание.

На первом этапе исследования (июнь 2019 г.) были собраны и проанализированы литературные материалы по вопросам исследования.

Результатами нашего исследования на данном этапе являются: определение целей исследования; постановка задач; исследовательские гипотезы; характеристики концептуальных инструментов. Юные горнолыжники 10-12 лет по выполнению прыжковых упражнений проверялись на физическую подготовленность, например, прыгать откуда-то, прыгать назад вперед, прыгать с правой и левой ноги. Практика в конце утреннего сбора.

На этапе исследования (июль 2019 г. - январь 2020 г.) продолжить исследование теоретического состояния выбранной проблемы, добавив к физическим упражнениям специальный комплекс физических упражнений для юных лыжников 10-12 лет. Участвовал в разработке Спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в тренировочной программе с июня по сентябрь. Развитие лыжников осуществляется совместно с развитием других спортивных способностей.

В начале и середине соревновательного периода (декабрь 2019 г. - январь 2020 г.) непосредственно на горных лыжах проводились обучающие тесты на специальную техническую подготовленность, что позволило отслеживать динамику показателей и сравнивать уровень специальной технической подготовки. Для оценки техники катания на горных лыжах мы использовали индикаторы контроля спуска на специальных трассах для слалома.

Исследование проводилось на саратовской тренировочной базе «Саратовская школа олимпийского резерва» с ноября 2019 по январь 2020 года.

Для проверки эффективности методов, которые мы изменили для улучшения координации, был проведен обучающий эксперимент, в котором приняли участие 20 юных лыжников в возрасте 10-12 лет. Для проведения обучающих экспериментов все спортсмены разделены на две группы: контрольная группа ( $n=10$ ) и экспериментальная ( $m=10$ ) по 10 человек в каждой.

На этом этапе нашей работы были проанализированы и систематизированы результаты исследований. Используйте математическую статистику для обработки полученных результатов исследования. На основании этого делайте выводы. Завершена финальная проверка квалификации.

В ходе исследования использовались следующие методы:

- 1) Анализировать научно-методическую литературу;
- 2) Педагогические наблюдения;
- 3) Преподавательский тест;
- 4) Педагогический эксперимент;

Проанализировать научно-методическую литературу в области педагогики, психологии, теории и практики спорта, физиологии, теории спортивной тренировки и т.д. Чтобы изучить актуальность темы работы; изучить характеристики лыжного спорта как одного из популярных видов спорта. Были проанализированы труды А.Ф. Лисовского, Н.И. Лисовской, Н.В. Петренко и многих других ученых.

В процессе обучающих экспериментов на основе обучающих тестов используются объективные показатели для оценки динамики общефизической и специальной технической подготовки спортсменов 10-12 лет, занимающихся горнолыжным спортом, тем самым оценивая эффективность методов улучшения координации.

Предварительные педагогические тесты включают оценку спортивных способностей юных горнолыжников по результатам прыжковых упражнений.

Учебный тест в следующей части посвящен общей физике и специальной технической подготовке. Он проводится в бесснежный тренировочный период и позволяет отслеживать динамику общей физической подготовленности юных спортсменов и показатели развития специальных качеств.

На завершающем этапе педагогического эксперимента (декабрь - январь) было проведено тестирование участников исследования экспериментальной и контрольной групп по уровню спортивных результатов, показанных в спуске по трассе специального слалома в сезоне 2019-2020 г. Следует отметить, что результаты спортсменов контрольной и экспериментальной групп существенных различий не показали.

Следует отметить, что результаты спортсменов контрольной и экспериментальной групп существенных различий не показали, но при выполнении контрольного тестирования было отмечено более высокая координированность спортсменов экспериментальной группы. Это проявилось в более стабильном (устойчивом) прохождении трассы специального слалома.

Таким образом, на этапе бесснежного подготовительного периода результаты исследования показали, что по уровню двигательной и координационной подготовленности обе группы выросли по отношению к исходному, однако прирост показателей в экспериментальной группе по уровню развития координационных способностей более высокий, чем у спортсменов контрольной группы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1) По мнению экспертов, низкая результативность горных лыж связана с неадекватной технико-тактической подготовкой юных спортсменов, особенно в отношении гибкости и координации.

Ловкость и координированность проявляются только при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от юных горнолыжников своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды.

Координационная способность - это составляющая ловкости, которая при решении различных координационных сложных двигательных задач и обеспечении эффективного управления движением проявляет координационные способности в различных видах деятельности горнолыжников, связанных с координацией движений. Уровень развития координационных способностей юных лыжников во многом определяет их технический уровень и спортивные результаты.

Возраст лыжника особенно важен для развития изучаемой физической формы. Если в этой возрастной группе точно, систематически и целенаправленно применять метод обучения координационных способностей спортсменов определенной возрастной группы, это окажет положительное влияние, что является ключом к улучшению координации в спорте.

Под технической подготовкой следует понимать овладение спортсменом спортивной системой (спортивной технологией), которая соответствует характеристикам спортивной дисциплины и направлена на достижение более высоких спортивных результатов. Без технической подготовки на высоком уровне невозможно добиться результатов в современном горнолыжном спорте. В идеале техническую основу следует закладывать в первые два-три года занятий, а детям - только лыжные трассы.

2) По результатам наблюдения и педагогическим тестам на первом этапе исследования юные спортсмены, занимающиеся горнолыжным спортом, были сгруппированы в группы без существенных различий в уровне спортивной подготовки и координации.

На втором этапе беснежного подготовительного периода результаты исследования показали, что по уровню двигательной и координационной

подготовленности обе группы выросли по отношению к исходному, однако прирост показателей в экспериментальной группе по уровню развития координационных способностей более высокий, чем у спортсменов контрольной группы.

На заключительном этапе обучающего эксперимента (с декабря по январь) участники экспериментальной группы и контрольной группы тестировались по уровню спортивной результативности, упавшей по специальному слалому в сезоне 2019-2020 гг., что заставило обратить внимание на контрольную группу и экспериментальную группу. Результаты спортсменов не показали существенной разницы, но спортсмены экспериментальной группы показали более высокую координацию при прохождении специальной трассы слалома, что проявилось в плавности движения при спуске с горы.

3) В учебном эксперименте у новичков экспериментальной и контрольной групп улучшился уровень координации и подготовки, но у юных лыжников экспериментальной группы показатели физической подготовки были выше, чем в контрольной группе ( $p < 0,05$ ), что подтвердило эффективность спортивной тренировки. Развитие координационных способностей юных лыжников в условиях.

4) Для повышения технического уровня спортсменов необходимо использовать видеоматериалы. При повороте загрузка внутренних лыж очень эффективна. Склон не является ключевым элементом современных лыжных технологий. Большая горка удобна для спуска. Чтобы срезать углы на новых слаломных санях, все равно нужна клюшка. Учащимся младших классов средней школы лучше не копировать навыки, особенно стиль чемпионата. Основные принципы технологии следует закладывать в первые два-три года обучения. Чтобы тренировать и повышать квалификацию юных лыжников, многие тренеры используют игровые задания. На тренировках и соревнованиях особое внимание нужно уделять подготовке спортсменов к просмотру трассы.