

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ К ОСНОВНЫМ  
СТАРТАМ СЕЗОНА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Филиппова Александра Васильевича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

Саратов 2023

## **Глава 2. Обоснование выбранного варианта методики тренировки и описание структуры тренировочного процесса**

В качестве предложенного был выбран вариант, направленный на подготовку лыжника-гонщика способного соревноваться как на коротких, так и на длинных дистанциях.

В самом начале соревновательного периода мы набираем базовый тренировочный объем, с большой длительностью тренировок, но низкой интенсивностью, это необходимо чтобы подготовить все задействованные системы спортсмена к работе в зонах средней и высокой интенсивности.

На втором этапе соревновательного периода, в тренировочный цикл необходимо включать тренировки на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, а также тренировки по специальной подготовке.

Скоростные тренировки необходимо проводить как на коротких, так и на длинных дистанциях, также они должны нести в себе специальную направленность, это необходимо для развития специальных качеств у спортсмена, которые помогут ему в улучшении результата на соревнованиях.

Также в тренировочном процессе мы используем тренировки низкой интенсивности, они так же помогут в достижении поставленных задач. Такие тренировки способствуют восстановлению организма, способствуют поддержанию мышц в тонусе, ведь известно, что при работе в зоне высокой интенсивности мышцы становятся ослабленными.

В течение двухнедельного этапа подготовки к основным стартам проводятся промежуточные соревнования, которые помогут отследить правильность нашей подготовки.

Также в дни промежуточных соревнований проводится врачебный контроль за состоянием спортсменов.

### **Методы исследования**

Для решения выдвинутых задач в работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Опрос и собеседование
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент

Во время анализа методической литературы особое внимание уделялось современным методам и средствам подготовки лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. Синтез литературных данных способствовал конкретизации исследовательских задач и обратить их на решение некоторых актуальных вопросов в методике подготовки спортсменов с соревновательным периоде.

Опрос и собеседование.

Данный вид работы проводился путем опроса и беседы с тренерами, работающими с лыжниками-гонщиками. В проведенной мной работы тренера который были опрошены пояснили: фактическое состояние в их личной работе со спортсменами и делились мыслями о том какой должна быть подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. В общей сложности было опрошено 4 тренера, работающих в спортивных организациях, по специализации “лыжные гонки”.

Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводились посредством контрольных испытаний, контрольных тренировок и соревнований.

Педагогический эксперимент.

Для установления эффективности выбранной методики тренировок лыжников-гонщиков в соревновательном периоде выполнялся эксперимент. Данный метод исследования является основным в данной работе. Исследование проводилось в нормальных условиях учебно-тренировочного процесса, посредством проведения двухнедельной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

Все исследования проводились на базе лыжного стадиона «Зимний», находящийся в городе Саратов.

### **Организация выполнения исследовательской работы**

Исследования проводились в 4 этапа.

Данные по моей работе были собраны и проанализированы на основе четырехгодичного макроцикла.

На первом этапе в сентябре были изучены материалы научной литературы, детализировались общие концепции, выбор методики исследований, решение по организационным вопросам по вовлечению лыжников-гонщиков в качестве испытуемых, занимающихся у тренеров по лыжным гонкам.

В период второго этапа (октябрь) исследовались и анализировались двигательные умения испытуемых. Разработка методики исследования эффективности предлагаемой методики.

В период третьего этапа (октябрь) проводились поисковые исследования, составлена программа для проведения главного эксперимента.

Во время четвертого этапа (декабрь-март) был проведен основной эксперимент. Подведение итогов, обобщение материалов всех четырех этапов подготовки.

### **Исследование уровня двигательных способностей лыжников-гонщиков**

В исследовании были задействованы спортсмены, специализирующихся в лыжных гонках и проходящих подготовку на этапе углубленной спортивной

специализации. Всего в исследование приняли участие 10 спортсменов в возрасте от 16 до 17 лет.

Для изучения были выбраны следующие показатели:

1. Бег на лыжах классическим стилем 5 км.
2. Бег на лыжах свободным стилем 10 км.
3. Бег на спринтерские дистанции 1000 м.
4. Подтягивания на перекладине
5. Отжимания на брусьях
6. Прыжок в длину с места

Из 10 исследуемых спортсменов было выбрано 10 участников для проведения основного эксперимента. Далее спортсмены были поделены на две группы контрольную и экспериментальную, в каждой группе находилось по пять человек.

Данные которые были получены в ходе исследования, сравнивались с контрольными нормативными требованиями для лыжников-гонщиков в данном возрасте.

Данные которые я получил дали возможность определить организацию проведения главного педагогического эксперимента и составления тренировочного плана на период проведения исследования.

Под руководством тренера был составлен план, методика тренировочного процесса.

В первой таблице приведён пример микроцикла в соревновательном периоде для контрольной группы. Во второй таблице приведен пример микроцикла в соревновательном периоде для экспериментальной группы. Главной особенностью моей методики состоит в том, что тренировочный процесс связан с высокоинтенсивными, среднеинтенсивными и низкоинтенсивными тренировками, направленными на разностороннее развитие организма спортсмена, а именно силовых показателей, скоростных и скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика.

## **Результаты эксперимента и их обсуждения**

Основной задачей эксперимента является, выяснить положительно или отрицательно оказывает влияние выбранный вариант методики тренировок лыжников-гонщиков в соревновательном периоде и определить может ли данная методика использоваться на практике в дальнейшем.

В исследовании участие смогли принять десять спортсменов (квалифицированных лыжников-гонщиков), занимающихся по программе углубленной подготовки. Исследования проводились в четыре этапа, длительность которых составила шесть месяцев, во время проведения тренировочных сборов. Из этого числа спортсменов были сформированы две группы по пять человек: экспериментальная и контрольная.

Каждая группа тренировалась по различным тренировочным планам, по недельному циклу, выполняли необходимый объем нагрузок на тренировках, который сопоставим с уровнем физической подготовки занимающихся.

Контрольная группа занималась по плану который применялся на протяжении трехлетнего тренировочного процесса.

Суть эксперимента заключалась в том, что экспериментальная группа выполняла больший объем тренировочной нагрузки разной интенсивности, при условии нормального уровня восстановительных тренировок.

После проведения всех этапов эксперимента в двух группах, я получил следующие результаты:

В контрольной группе прирост результата составил: в гонке на 5 км классическим стилем - 34 секунды; в гонке на 10 км свободным стилем - 54 секунды; в беге на 1000 метров - 6 секунд; в подтягиваниях - 3; в отжиманиях на брусьях - 5 повторений; в прыжке в длину с места на 5 сантиметров.

В экспериментальной группе прирост результата составил: в гонке на 5 км классическим стилем - 1 минута 13 секунд; в гонке на 10 км свободным стилем - 1 минута 48 секунд; в беге на 1000 метров - 13 секунд; в подтягиваниях - 5 повторений; в отжиманиях на брусьях - 15 повторений; в прыжке в длину с места на 20 сантиметров.

После проведения эксперимента разница в результатах изменились, прирост составил: в гонке на 5 км классическим стилем - на 4.6%, в гонке на 10 км свободным стилем - на 3.1%, в беге на 1000 метров - на 4.4%, подтягивания на перекладине - 6.7%, отжимания на брусьях - 22.7%, прыжок в длину места - 6.4%.

В соревнованиях проводимых на территории Саратовской области в рамках Чемпионата Саратовской области по лыжным гонкам среди лыжников-гонщиков на дистанции 5 км свободным стилем, спортсмена из этих групп достигли следующих результатов:

Спортсмены из контрольной группы:

Спортсмен №1 - 3 место с результатом 14.30

Спортсмен №2 - 7 место с результатом 14.48

Спортсмен №3 - 10 место с результатом 15.41

Спортсмен №4 - 13 место с результатом 17.48

Спортсмен №5 - 14 место с результатом 18.03

Спортсмены из экспериментальной группы

Спортсмен №6 - 1 место с результатом 13.18

Спортсмен №7 - 2 место с результатом 13.38

Спортсмен №8 - 4 место с результатом 14.33

Спортсмен №9 - 8 место с результатом 14.58

Спортсмен №10 - 9 место с результатом 15.01

По результатам соревнований можно отметить, что спортсмены из экспериментальной группы, показали себя на соревнованиях лучше чем спортсмены из контрольной группы. Так же спортсмены из

экспериментальной группы показывают более стабильный результат, при сравнении результатов каждого из спортсменов.

Сравнивая средние показатели изменения результатов экспериментальной и контрольной групп, я выяснил, что методика разработанная мной оказывает положительное влияние на физические показатели лыжников-гонщиков. В результате можно сказать что предложенная мной методика подготовки лыжников-гонщиков, может быть признана эффективной и в будущем применяться в спортивной практике.

### **Заключение**

1. Анализ литературных источников показал, что соревновательный период является одним из основных периодов подготовки спортсмена. В нем закладываются черты, необходимые для приобретения спортивной формы.

2. На первом этапе соревновательного периода набирается необходимый объем, небольшой по продолжительности и с низкоинтенсивными тренировками. На следующем этапе соревновательного периода в тренировочный процесс добавляются упражнения на развитие специальной подготовки, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, но больше всего они направлены на развитие общей выносливости организма спортсмена.

После каждого этапа подготовки проводится контрольная тренировка; гонка на 5 км классическим стилем, гонка на 10км свободным стилем, бег на 1000м, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, прыжок в длину с места, а также проводится медицинский осмотр, они помогают отследить правильность подготовки.

Основными отличиями в тренировочной программе экспериментальной группы в том, что в тренировочный процесс я добавил больше тренировочного времени на развитие специальных качеств с большей продолжительностью по времени, но с большим количеством низкоинтенсивных тренировок направленных на восстановление.

3. Предложенная мной методика оказывает положительное влияние на работоспособность лыжников-гонщиков. В связи с этим методика предложенная мной может признаваться эффективной и в дальнейшем применяться на практике

Цель работы достигнута, гипотеза работы подтверждена: по завершению эксперимента выявлено, что увеличение объема и интенсивности и при снижении её, способствует удержанию спортивной формы в соревновательном периоде.