

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13–14 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Е.В. Михаленок, И.Л. Александрович  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Обучение спортивной технике в лыжном спорте – очень важная часть подготовки спортсмена-лыжника, особенно в подростковом возрасте 13–14 лет. Актуальность данной темы является достижение эффективного и устойчивого технического мастерства в процессе прохождения всей дистанции, а также экономичности движений, что очень важно в период всей гонки.

Целью исследования стали эффективные средства предупреждения и исправления ошибок в технике классических ходов в соревновательном периоде [1, 3].

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Олимпиец» г. Витебска, в котором принимали участие 12 лыжников гонщиков 13–14 лет II и I разрядов. Были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, который позволил более профессионально взглянуть на проблему технической подготовки лыжников-гонщиков; педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления и предупреждения ошибок в технике классического хода; педагогический эксперимент осуществлялся; контрольные испытания проводились в виде соревнований на дистанции 3 км с целью установления зависимости между степенью устранения ошибок и степенью спортивных результатов; математико-статистическая обработка результатов.

**Результаты и их обсуждения.** Для осуществления научно-педагогического исследования были сформированы экспериментальная и контрольная группы, по 6 человек, юные лыжники 13–14 лет, имеющие II–I разряды. Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю по 1,5–2 часа. Условия проведения занятий хорошие. Сроки проведения эксперимента были установлены с октября 2014 г – по декабрь 2015 г. Учебно-тренировочные занятия в ЭГ предполагали акцент на техническую подготовку, так как юные спортсмены допускают грубые ошибки, которые ограничивают их возможности и рост спортивных результатов. Методика проведения занятий в экспериментальной группе: теоретические основы, разбор и анализ техники по фазам; в начале занятия – имитационные упражнения (попеременный двухшажный классический ход), для формирования правильного представления, двигательного образа движений, использовался разбор техники по фазам с учётом индивидуальных особенностей юных лыжников; закрепление техники в процессе передвижения по учебному кругу под контролем тренера с указанием индивидуальных ошибок; собственно-тренировочная работа с преимуществом самоконтроля за своими действиями, особенно при утомлении; анализ качества движений после тренировочного занятия по результатам наблюдения тренера и самооценки своих действий.

Эксперимент проходил в 2 этапа. Был составлен комплекс специальных упражнений для изучения и совершенствования техники попеременного двухшажного хода [2].

Таблица 1. Сравнительные показатели обученности технике попеременного двухшажного хода в контрольной и экспериментальной группах

Лыжный ход	Выявленные ошибки							
	До эксперимента				После эксперимента			
	Раннее выпрямление рук	Отрыв пятки в момент подседания	Откидывание плеч	% ошибок в ходе	Раннее выпрямление рук	Отрыв пятки в момент подседания	Откидывание плеч	% ошибок в ходе
Попеременный двухшажный (КГ)	83%	100%	83%	89%	83%	83%	50%	72%
Попеременный двухшажный (ЭГ)	100%	100%	83%	94%	83%	67%	67%	72%

Оценивая исходный уровень владения техникой, был отмечен высокий процент ошибок в технике классического лыжного хода: в контрольной группе – 78–89%; в экспериментальной группе 78–94%. Это может быть связано с недостаточной физической подготовленностью юных спортсменов [4].

После проведения эксперимента наблюдалась положительная динамика в технической подготовленности по результатам выявленных ошибок в обеих группах, что свидетельствует о правильности выбора методики исправления ошибок с помощью специальных подготовительных упражнений.

Объективная оценка уровня технической подготовленности может быть дана при непосредственном участии в соревновании (таблица 3, 4).

Таблица 3. Протокол соревнований (контрольной тренировки) по лыжным гонкам на дистанции 3 км классическим стилем до эксперимента

№ п/п	Фамилия	Группа	результат	место
1	Самсонов В.	Э	10.56	I
2	Береснев А.	К	11.38	II
3	Политов М.	Э	11.55	III
4	Филатов С.	К	12.03	4
5	Борчевский В.	Э	12.21	5
6	Казанцев П.	К	12.26	6
7	Беликов Н.	К	12.29	7
8	Квачёв А.	К	12.43	8
9	Малюгин С.	Э	12.52	9
10	Ютик А.	К	12.52	10
11	Малюгин В.	Э	12.55	11
12	Чердынцев К.	Э	13.18	12

Таблица 2. Протокол соревнований (контрольной тренировки) по лыжным гонкам на дистанции 3 км классическим стилем после эксперимента

№ п/п	Фамилия	Группа	результат	место
1	Самсонов В.	Э	9.46	I
2	Береснев А.	К	9.56	II
3	Малюгин С.	Э	10.02	III
4	Борчевский В.	Э	10.10	4
5	Политов М.	Э	10.19	5
6	Квачёв А.	К	10.27	6
7	Казанцев П.	К	10.27	7
8	Филатов С.	К	10.42	8
9	Малюгин В.	Э	11.30	9
10	Беликов Н.	К	11.38	10
11	Ютик А.	К	11.43	11
12	Чердынцев К.	Э	11.48	12

Таблица 5. Сравнительные результаты контрольной тренировки на дистанции 3 км классическим стилем до эксперимента

Группа	Время						х	д	м	t
Контрольная	11.38	12.43	12.03	12.29	12.26	12.52	12.15	0.45	2	
Экспериментальная	12.21	12.52	12.55	13.18	11.55	10.56	12.09	1.04	0.5	0.12 > 0,05

Таблица 6. Сравнительные результаты контрольной тренировки на дистанции 3 км классическим стилем после эксперимента

Группа	Время						х	д	м	t
Контрольная	9.56	10.27	10.42	11.38	10.27	11.43	10.55	0.7	0.3	
Экспериментальная	10.10	10.02	11.30	11.48	10.19	9.46	10.42	0.8	0.4	0.26 > 0,05

На спортивный результат в гонке влияют многие факторы: физическая подготовленность, техническая подготовка, физическое развитие и т.д. Поэтому, оценивать уровень технической подготовленности по результатам соревнований не всегда целесообразно у юных спортсменов.

Поэтому в процессе прохождения соревновательной дистанции юными лыжниками было проведено педагогическое наблюдение за качеством движений классических лыжных ходов (табл.7).

Таблица 7 Средний процент ошибок в классических ходах

Группа	До эксперимента в условиях тренировки	После эксперимента в условиях тренировки	После эксперимента в соревновательных условиях
Контрольная	83,5%	61%	75%
Экспериментальная	86%	58%	61%

**Заключение.** Учитывая недостаточную техническую подготовленность (проблемы в технической подготовке) юных лыжников 13–14 лет считаем, что в содержание учебно-тренировочных занятий необходимо обязательно включать имитационные упражнения с разбором и анализом фаз техники лыжных ходов, совершенствование этих ходов на учебных и тренировочных кругах в различных условиях на основе самосознания и самоконтроля лыжников.

Список литературы

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – Москва, 2001.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – Москва, 2000.
3. Раменская Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок. – Москва, 1991. – С. 245.
4. Учебник для институтов физической культуры // Под редакцией Агроновского М.А. – Москва: Физкультура и спорт, 1980.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Е.В. Михаленок, Г.Н. Ситкевич  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня и напряжения всех функциональных систем. Во время занятий лыжами тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта.

Актуальностью данного исследования являлось использование модельно-целевого способа построения спортивной тренировки, позволяющего разработать более рациональные подходы развития быстроты (скорости) путем правильного подбора средств и методов тренировки, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет. Цель работы – изучение особенностей построения спортивной тренировки для лыжников гонщиков.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие 24 спортсмена, которые показывали примерно одинаковую результативность и выше соревнований областного уровня не участвовали [1]. Контрольный комплекс упражнений: бег на 30 метров, бег на месте 10 сек., тест на определение скорости реакции. Так же использовались методы: анализа данных научно-методической литературы; разработка моделей (проектирование) этапов тренировки выносливости в круглогодичной тренировке лыжников-гонщиков, изучения истории построения спортивных тренировок; анализа планирования индивидуальной тренировки для лыжников-гонщиков; проведение экспериментального обоснования структуры тренировочных нагрузок для спортсменов участвующих в лыжных гонках. Эксперимент проводился в 2015-2016 году в лыжной секции при СДЮШОР «Олимпиец». При выполнении каждого упражнения отслеживались только временной критерий. Были проведены педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. Для определения уровня различных форм проявления быстроты у лыжников-гонщиков были использованы следующие тесты: бег на 30 м - для определения быстроты в целостном упражнении – каждый испытуемый выполнял по две попытки. Учитывалось время лучшей попытки; бег на месте за 10 сек. - для определения частоты движений ногами [1]. Испытуемому давалось задание по сигналу как можно чаще касаться