

# Тема: Совершенствование ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ к командному спринту

**Студент:** Коваленко Роман Николаевич

**Научный руководитель:** Березненко Евгений Петрович





LIVE  
SPORT

57.2



helvetia

helvetia helvetia

FIS  
CROSS  
COUNTRY  
WORLD CUP

11:45.6

LIVE SPORT



# Актуальность:

Тема работы актуальна, так как развитие лыжных гонок как вида спорта привело к появлению новых форматов соревнований, таких как спринт, командный спринт, скиатлон, к которым предъявляют особые требования к подготовке лыжников-гонщиков а следовательно и к совершенствованию методики подготовки.

Цель работы: разработать и проверить эффективность системы средств и методов подготовки лыжников-гонщиков к командному спринту.

# Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу особенностей нового формата соревнований – командного спринта, средств и методов подготовки лыжников-гонщиков к командному спринту.
2. Выявить особенности нового формата соревнований – командного спринта.
3. На основе особенностей командного спринта разработать систему средств и методов тренировки лыжников-гонщиков.
4. Экспериментально доказать эффективность системы средств и методов тренировки лыжников гонщиков к командному спринту.



**Объект исследования:**

учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

**Предмет исследования:** система средств и методов тренировки лыжников-гонщиков командному спринту.

**Гипотеза:** мы предположили, что спортивная подготовка лыжников-гонщиков к командному спринту, будет более эффективна, если выявить особенности этого формата соревнований и на этой основе разработать систему средств и методов тренировки лыжников-гонщиков.

# Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Опрос (анкетирование, беседа).
- Наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование (контрольное испытание).
- Математическая статистика.

# Организация исследования:

- **Первый этап (2010-2011 гг.)** – изучалось состояние проблемы, анализировалась научно-методическая литература, касающаяся проблем эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, изучения средств и методов подготовки лыжников-гонщиков. Были выявлены основные особенности командного спринта как одного из современных форматов соревнований в лыжных гонках. Сделана подготовительная работа для организации и проведения педагогического эксперимента.
- **Второй этап (2011-2012 гг.)** – систематизированы и разработаны средства и методы подготовки лыжников-гонщиков к командному спринту. Организован и проведен педагогический эксперимент. Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы лыжников-гонщиков 16-17 лет по 6 человек в каждой, имеющих 1 взрослый разряд, занимающиеся в ДЮСШ лыжных гонок села Краснотуранска (экспериментальная и контрольная). Контрольная группа занималась согласно требованиям программы для данного контингента. В экспериментальной применялись специально разработанная система средств и методов тренировки с учетом особенностей командного спринта.
- **Третий этап (2012 г.)** – проведены систематизация, анализ и обобщение полученных результатов экспериментальной работы, оформление работы.

## Система средств и методов подготовки в экспериментальной группе:

В тренировочный процесс лыжников гонщиков экспериментальной группы были внесены изменения. Выражались они в использовании специально разработанных упражнений по передаче эстафеты и изменении методов спортивной тренировки, таких как повторный, интервальный и переменный.

# Техника передачи эстафеты



## Система средств и методов подготовки в экспериментальной группе:

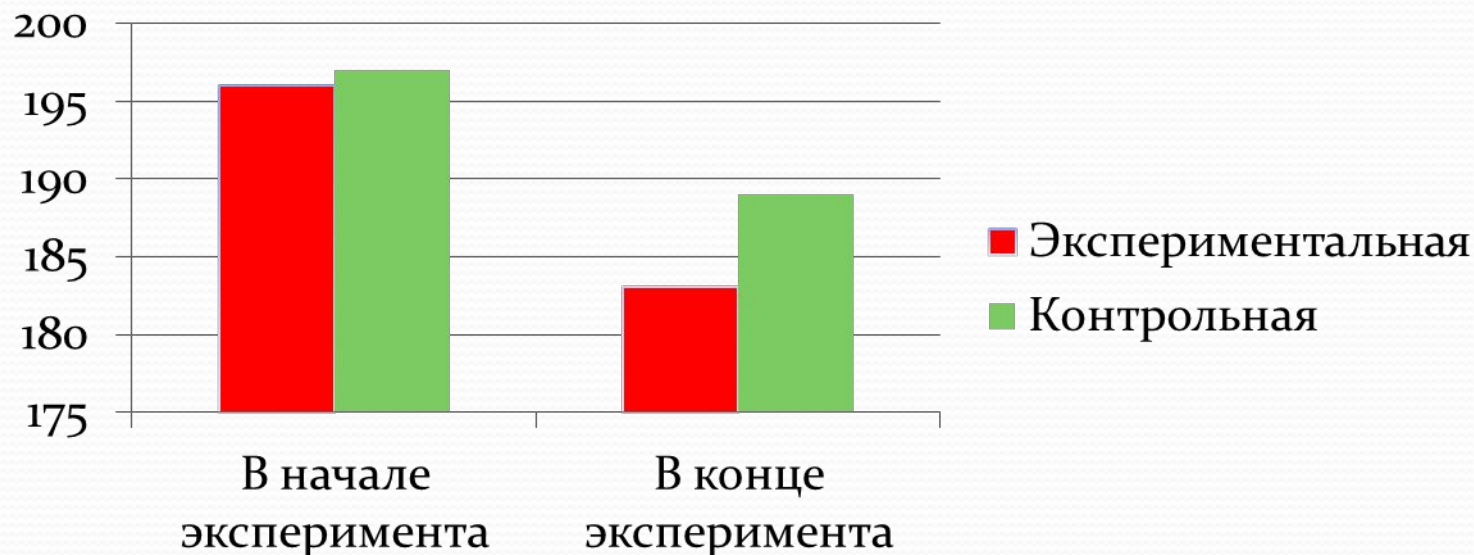
- 1 Выполнение передачи эстафеты в медленном темпе
- 2 Выполнение передачи эстафеты в быстром темпе
- 3 Выполнение передачи эстафеты на время
- 4 Выполнение передачи эстафеты на фоне утомляемости
- 5 Выполнение передачи эстафеты в командной борьбе

В экспериментальной группе **методы спортивной тренировки**, такие как, интервальный, повторный и переменный были максимально приближены к специфике командного спринта.

# Результаты исследования:

## Среднее время прохождения кругов

Группы	В начале эксперимента (сек)	В конце эксперимента (сек)	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	195,9±2,27	183,2±1,08	12,7	6,48	5,15	< 0,05
Контрольная	197,5±1,73	189,1±2,01	8,4	4,25	3,167	<0,05
T	0,560	2,585				
P	> 0,05	<0,05				

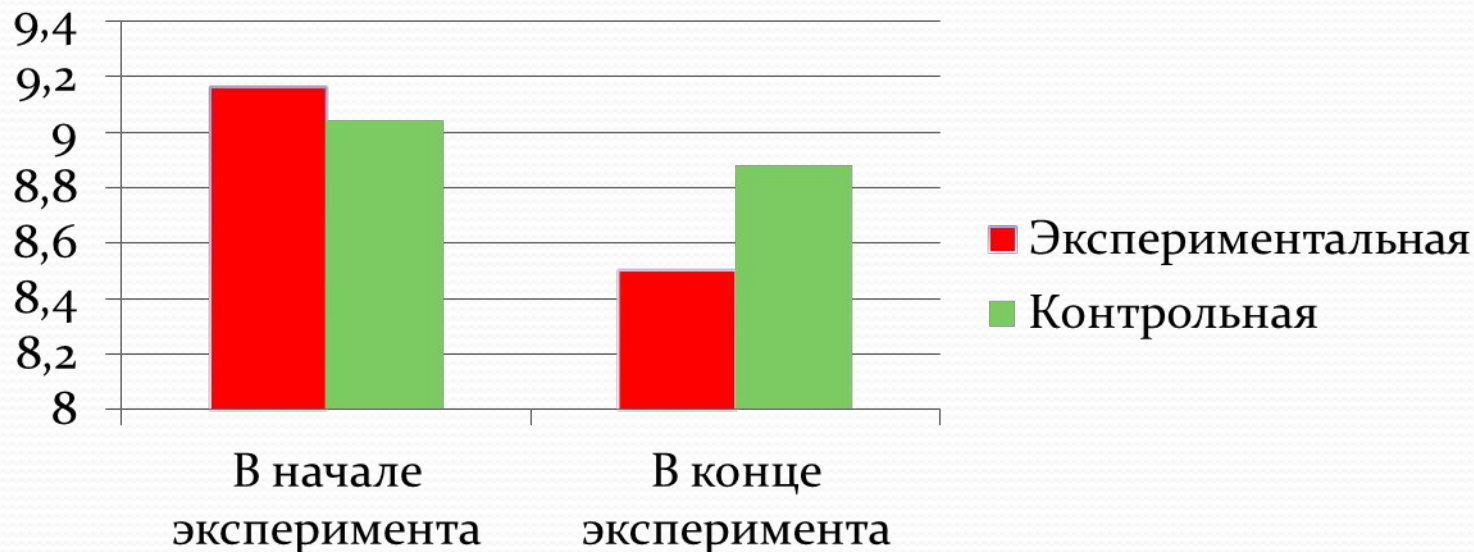




# Результаты исследования:

## Среднее время передачи эстафеты

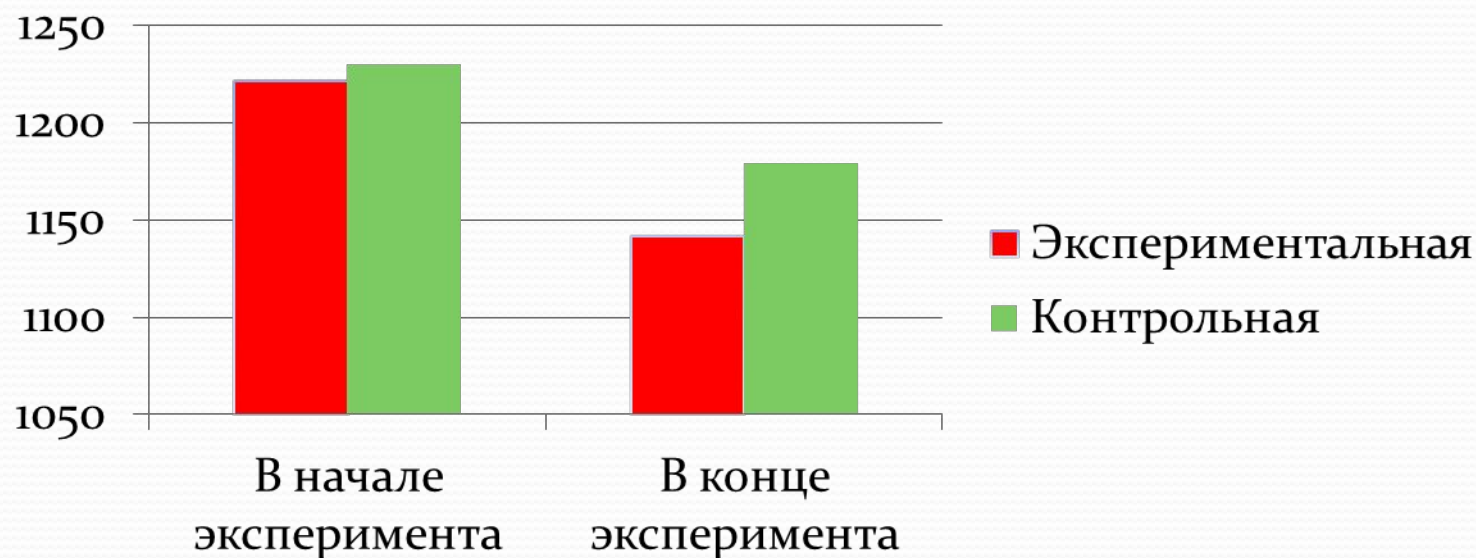
Группы	В начале эксперимента (м/сек)	В конце эксперимента (м/сек)	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	9,16±0,14	8,5±0,13	0,66	7,2	3,454	< 0,05
Контрольная	9,04±0,07	8,88±0,08	0,16	1,7	1,5	> 0,05
T	0,766	2,489				
P	> 0,05	< 0,05				



# Результаты исследования:

## Время преодоление дистанции

Группы	В начале эксперимента (сек)	В конце эксперимента (сек)	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	1221±14,7	1141±6,65	80	6,55	4,9	< 0,05
Контрольная	1230±12.4	1179±12	51	4,14	2,955	<0,05
T	0,467	2,769				
P	> 0,05	<0,05				



# Выводы:

1. Анализ литературных источников показал недостаточность научных разработок, касающихся средств и методов подготовки спортсменов лыжников к командному спринту.
2. В результате проведенного исследования были выявлены основные особенности командного спринта, к ним можно отнести: прохождение спортсмена короткой дистанции (1-1,5км) несколько раз с короткими периодами отдыха и передачу эстафеты своему партнеру по команде.
3. На основе выявленных особенностей соревнований разработана система средств и методов подготовки лыжников-гонщиков к командному спринту. Разработаны средства тренировки по передаче эстафеты А так же усовершенствованы методы спортивной тренировки связанные с особенностями коротких интервалов отдыха между забегами.
4. Экспериментально доказана эффективность методики подготовки лыжников-спринтеров с учетом особенностей командного спринта. Анализ результатов показал, что применение экспериментальной методики способствуют значительному повышению скорости передвижения на лыжах в командном спринте.



**Спасибо за внимание!**