УДК 796.07:796.93
ББК 75.1:75.719.55

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Б. М. Петров

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Исследования направлены на определение базового уровня технической подготовленности начинающих спортсменов-лыжников на основе анализа техники попеременного двухшажного хода. Приводятся данные основных технических ошибок. Выявление и устранение указанных проблем позволит тренерам и специалистам правильно скорректировать учебно-тренировочный процесс у начинающих спортсменов-лыжников, не имеющих базовой подготовленности учащихся СДЮСШОР.

Ключевые слова: *лыжные гонки, техническая подготовленность, попеременный двухшажный ход.*

Лыжный спорт является одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом является важным средством физического воспитания, хорошим средством укрепления и поддержания здоровья, а при системном подходе позволяют достичь результатов в спортивной деятельности. Правильно и легко дозируемая нагрузка при передвижении на лыжах оказывает положительное влияние на организм занимающихся, а параллельное воздействие оздоровительных факторов внешней среды (понижение температуры, солнечная радиация, чистый воздух лесных массивов) даёт эффект закаливания, благоприятно воздействует на кровеносные сосуды занимающихся. Совершенствуются основные физические качества — выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость [5].

Лыжные гонки как вид спорта индивидуальный, но сами занятия, как правило, проводятся в коллективе. Преодоление заданных дистанций в любых условиях скольжения способствует воспитанию воли, развивает умение приспосабливаться к изменяющимся условиям отталкивания и изменению элементов техники преодоления различных участков трассы.

В настоящее время лыжные гонки отличают высокая соревновательная скорость передвижения, как у женщин, так и у мужчин, на всех без исключения дистанциях. Это потребовало от спортсменов-лыжников выполнения более мощного и быстрого отталкивания, которое позволяет развивать высокие скорости на дистанции. Но для того чтобы сильно и быстро отталкиваться, необходим высокий уровень скоростно-силовых качеств [3].

Исходя из вышесказанного одним из основных резервов выносливости и скоростной выносливости спортсменов-лыжников становится рациональная техника способов передвижения, которая предполагает стабильность и вариативность, эффективность и экономичность, использование индивидуальных особенностей физического развития спортсменов.

Необходимость и важность исследований, проводимых в этом плане, ещё и в том, что одна и та же ошибка у разных спортсменов может иметь разные причины и приводить к неодинаковым последствиям. Поэтому дать вполне конкретные указания для исправления той или иной ошибки как в попеременном двухшажном ходе, так и в других способах передвижения на лыжах, очень трудно [1].

Исследованиями ряда авторов достаточно подробно изучены и освещены вопросы взаимосвязи техники попеременного двухшажного хода и внешних условий.

Однако данные о направленности воздействия околосоревновательной нагрузки именно на технику этого лыжного хода в период начального обучения практически отсутствуют.

Учитывая вышеизложенное, этой проблеме и посвящается наша работа.

Цель исследования — выявить основные ошибки в технике классических лыжных ходов начинающих спортсменов-лыжников и обосновать методику их устранения.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс спортсменов-лыжников группы начальной подготовки.

Организация исследования. Экспериментальные исследования проводились на базе Челябинского государственного университета в группе начинающих лыжников в период с сентября 2015 по март 2017 г.

В эксперименте принимали участие 18 чел., не имеющих базовой подготовки учащихся СДЮСШОР по лыжным гонкам.

Тестируемая группа была сформирована на основании анализа медицинских диспансерных карт, протоколов соревнований, по принципу приблизительного равенства в спортивной подготовленности.

Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе эксперимента (осенне-зимний этап подготовительного периода) определялся базовый уровень подготовленности испытуемого контингента при использовании вышеописанных методов: метода экспертной оценки и метода анализа физической и технической подготовленности по скорости лыжного хода, длине и частоте скользящих шагов на учебно-тренировочном занятии (УТЗ).

Второй этап исследования предусматривал применение индивидуального подхода к технической подготовленности каждого студента.

Третий этап выявлял вероятность зависимости уровня технической подготовленности студента к соревновательным нагрузкам.

Методика исследования. Исходя из вышеизложенного на первом этапе нашего исследования мы попытались определить уровень технической подготовленности отобранных нами испытуемых на примере освоения ими техники попеременного двухшажного хода и одновременно проверить однородность экспериментальной группы в техническом плане.

Качество выполнения попеременного двухшажного хода определялось методом экспертных оценок, суть которого заключалась в фиксации экспертами (тренерами) ошибок, допущенных каждым из испытуемых при демонстрации данного способа передвижения [4].

Для проведения эксперимента нами был выбран участок учебно-тренировочной трассы ЧелГУ протяжённостью 1 800 м, на котором согласно плану проходила переменная тренировка.

Качество техники выполнения испытуемыми попеременного двухшажного хода фиксировалось экспертами на 100-метровом участке подъёма крутизной 2–3. Данный отрезок дистанции спортсмены проходили с околосоревновательной скоростью.

После проведения экспериментов мы получили следующие данные (таблица).

Качество техники выполнения испытуемыми попеременного двухшажного хода на 100-метровом участке подъёма крутизной 2–3

Классификация и наименование ошибок	Количество участников эксперимента	Количество допустивших ошибку	
		Человек	%
В движении ногой			
1. Вялый мах ногой и короткий выпад без разворота таза	18	4	22,2
2. Ранняя постановка маховой ноги на опору и переход на двухопорное скольжение	16	3	18,8
3. Преждевременный перенос массы тела на маховую ногу	18	4	22,2
4. Слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идёт на полусогнутых или — другая крайность — прямых ногах	18	3	16,7
5. Преждевременное незавершённое отталкивание ногой, согнутой в голеностопном суставе, с выпрямлением её в воздухе	17	4	23,5
6. Отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз («толчок в воздух»)	18	4	22,2
В движении рукой			
7. Вынос и постановка палки рукой, слишком согнутой в локтевом суставе	18	2	11,1
8. Вынос руки и постановка палки далеко от лыжни (широкая постановка)	18	3	16,7
9. Постановка палки к пятке ботинка или далеко впереди носка	17	3	17,7

Окончание таблицы

Классификация и наименование ошибок	Количество участников эксперимента	Количество допустивших ошибку	
		Человек	%
10. Незавершённое отталкивание согнутой рукой или с окончанием толчка у бедра	18	2	11,1
В движении туловища			
11. Туловище не участвует в усилении отталкивания рукой нажимом на палку за счёт небольшого наклона	18	2	11,1
12. Наклон туловища или излишнее его скручивание в сторону при отталкивании палкой	18	1	5,6
13. Резкое выпрямление туловища вверх назад при окончании отталкивания	18	3	16,7

Обсуждение результатов исследования. Проведя анализ полученных результатов, следует отметить, что наибольшее число участников тестирования (16,5–23,5 %) допустили ошибки в двигательных локомоциях нижних конечностей при передвижении попеременным двухшажным ходом. Данное заключение вполне обоснованно, главным действием в попеременном двухшажном ходе является отталкивание ногой в момент остановки лыжи. К наиболее важным движениям ног относят также подседание, свободное скольжение, мах с разворотом таза и выпадом, перекат.

На втором месте по численности допущенных ошибок находятся движения рукой. И, наконец, самыми малочисленными оказались испытуемые, допустившие ошибки в движении туловища при передвижении попеременным двухшажным ходом.

На практике чаще придерживаются именно такой последовательности исправления ошибок: сначала обращают внимание на толчок ногой, затем на мах ногой. После этого переключают внимание на махи и отталкивания руками. С учётом эффективности движений руками и ногами исправляют ошибки в работе туловища.

Даже не проводя статистической обработки данных, следует отметить, что группа испытуемых достаточно однородна по уровню технической подготовленности, поскольку максимальное число ошибок в тестируемой группе составляет 5, а минимальное — 3.

Рациональная и особенно эффективная техника не может существовать в отрыве от скорости, которая вместе с её составляющими — длиной и частотой шагов — является важнейшим кинематическим показателем системы движений лыжника [2].

Таким образом, выявленные характерные ошибки в технике попеременного двухшажного хода, позволяют более точно скорректировать индивидуальные планы учебно-тренировочного процесса начинающих спортсменов-лыжников.

Список литературы

1. Григорьев, В. С. Ошибки в технике лыжника-гонщика, их следствие, средства контроля спортсменом и тренером / В. С. Григорьев, А. А. Буньков. — Екатеринбург, 1999. — 10 с.

2. Огольцов, И. Г. Тренировка лыжников-гонщиков / И. Г. Огольцов. — М. : ФиС, 2006. — 265 с.

3. Пальчевский, В. Н. Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру / В. Н. Пальчевский, Н. А. Демко, С. В. Корнюшко. — Минск : Полымя, 2007. — 542 с.

4. Черкасов, И. Ф. Методические аспекты специальной подготовки квалифицированных спортсменов (на примере ачери-биатлона) / И. Ф. Черкасов, С. А. Айткулов, А. В. Азанов // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2016. — № 9. — С. 119–123.

5. Черкасов, И. Ф. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков в подготовительный период / И. Ф. Черкасов, С. А. Ярушин, В. З. Смирнова, С. А. Айткулов, // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2014. — № 13. — С. 83–86.

Поступила в редакцию 15 марта 2017 г.

Для цитирования: Петров, Б. М. Проблема технической подготовки начинающих спортсменов-лыжников в условиях вуза / Б. М. Петров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 52–55.

Сведения об авторе

Петров Борис Михайлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *bmpp@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 3, pp. 52–55.

Problems of Technical Training of Novice Skiers in High School

B. M. Petrov
Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *bmpp@mail.ru*

The research is aimed at determining the basic level of technical preparedness of novice skiers on the basis of the analysis technique alternate double stroke. Given these major technical errors. Identifying and addressing these problems will allow coaches and professionals on how to adjust the training process of novice skiers do not have the basic training of pupils of specialized children's and teenagers' schools for of the olympic reserve.

Keywords: *ski racing, technical readiness, alternate double stroke.*

References

1. Grigor'yev V.S., Bun'kov A.A. *Oshibki v tekhnike lyzhnika-gonshchika, ikh sledstviye, sredstva kontrolya sportsmenom i trenerom* [Errors in the Technique of Skiers-racers, their Consequence, the Means of Control of Athlete and Coach]. Yekaterinburg, 1999. 10 p. (In Russ.).

2. Ogol'tsov I.G. *Trenirovka lyzhnikov-gonshchikov* [The Training of Skiers]. Moscow, 2006. 265 p. (In Russ.).

3. Pal'chevskiy V.N., Demko N.A., Kornyushko S.V. *Lyzhnyye gonki: novichku, masteru, treneru* [Cross-Country Skiing: to Novice, Master, Coach]. Minsk, 2007. 542 p. (In Russ.).

4. Cherkasov I.F., Aytkulov S.A., Azanov A.V. Metodicheskiye aspekty spetsial'noy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov (na primere acheri-biatlona) [Methodical Aspects of Special Training of Skilled Sportsmen (on the Example of the Acheri-biathlon)]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2016, no. 9, pp. 119–123. (In Russ.).

5. Cherkasov I.F., Yarushin S.A., Smirnova V.Z., Aytkulov S.A. Osobennosti metodiki razvitiya spetsial'noy vynoslivosti u lyzhnikov-gonshchikov v podgotovitel'nyy period [Features of the Methodology of Development of Special Endurance for Skiers during the Preparatory Period]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2014, no. 13, pp. 83–86. (In Russ.).