Миронова Анна Дмитриевна

**Методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода лыжников 12-13 лет**

*В статье обоснована эффективность предложенной методики по обучению одновременному одношажному ходу лыжников 12-13 лет путем представления результатов экспериментальной работы в секции ДЮСШ с юными лыжниками.*

***Ключевые слова:*** *лыжные гонки, техническая подготовка, одновременный одношажный коньковый ход, результаты технической подготовки.*

Техника лыжных ходов позволяет спортсменам выполнять движения экономично, добиваясь высокой скорости при оптимальной затрате своих сил.

На тренировочном этапе 1 и 2 года обучения в возрасте 12-13 лет, неотъемлемую часть тренировочного процесса занимает техническая подготовка лыжников-гонщиков. Основной задачей технической подготовки будет формирование пространственно-временной и динамической структуры движений при разных способах передвижения на лыжах [3].

Одновременный одношажный коньковый ход – из известных коньковых ходов является наиболее сложным по координации движений. Лыжники-гонщики используют этот вариант хода на равнинных участках, при стартовом разгоне, обгоне соперников на пологих подъемах, спусках, а также при финишном ускорении.

Одновременный одношажный коньковый ход требует хорошей скоростно-силовой подготовки, развитие равновесия, овладение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги [1].

Обучение одновременному одношажному коньковому ходуначинают целостным методом по общепринятой методике: рассказ - показ - объяснение. Имитация движений в цикле хода без палок, позволяет ученикам осваивать ритм движений хода. У юных лыжников встречаются трудности при обучении этому ходу, заключающиеся в согласованности работы рук и ног [2].

Крайне важно, чтобы любая физическая подготовка, которой занимаются молодые спортсмены, была надлежащим образом структурирована и контролировалась. Тренировки юных спортсменов должны быть адаптированы к их возрасту, уровню мастерства и стадии развития [4].

Базой нашего исследования является Муниципальное Автономное Учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» «Дворец спорта» г. Когалым. В исследовании приняли участие юноши и девушки 12-13 лет, занимающиеся лыжными гонками в учебно-тренировочных группах, которые были поделены на 2 группы (ЭГ- экспериментальная группа и КГ- контрольная группа) по 5 человек (1 девочка и 4 мальчика). Все испытуемые КГ занимались по общему плану МАУ ДО «СШ «Дворец спорта», а ЭК – по предложенной экспериментальной методике со специально подобранным комплексом упражнений.

Занятия по лыжным гонкам проводились в обеих группах 4 раз в неделю. Продолжительность тренировочного занятия составляла 2 часа 30 минут.

Исследование проводилось в три этапа.

1. На первом этапе осуществлялся анализ и изучение литературных источников по проблеме исследования, разработка экспериментальной методики обучения техническим приемам, используемым при одновременно одношажном коньковом ходе.

2. На втором этапе производилось комплектование экспериментальной группы, проводилась реализация экспериментальной методики обучения одновременному одношажному коньковому ходу, осуществлялось педагогическое наблюдение и проводилось контрольное тестирование.

3. На третьем этапе проводился анализ полученных в ходе исследования данных и результатов, формировались выводы и практические рекомендации, осуществлялось графическое оформление выпускной квалификационной работы.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы научного исследования:

1. Методы теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистическая обработка результатов.

1. Обзор и анализ литературы по теме исследования позволил изучить теоретические подходы в обучении техники одновременного одношажного конькового хода на сегодняшний день. Были рассмотрены сведения, которые касались обучения техники одновременного одношажного конькового хода лыжников-гонщиков.

2. Педагогическое наблюдение. Проводилось в течение периода тренировочной работы. Педагогические наблюдения позволили рассмотреть содержание тренировочной деятельности юных лыжников-гонщиков.

3. Педагогическое тестирование. Тестирование для оценки эффективности предложенной методики обучения техники одновременно одношажного конькового хода лыжников 12-13 лет, были использованы следующие контрольные упражнения:

1. Бег на дистанцию 1000 м одновременным одношажным коньковым ходом (с)

Тест предлагает прохождение дистанции одновременного одношажного конькового хода по заранее проложенной трассе по пересечённой местности. Фиксируется время прохождения дистанции секундомером с точностью до 0,1с.

1. Количество скользящих шагов на равнинном участке 60 м.

Тест оценивает технику передвижения на лыжах, особенности сохранения равновесия на скользящей лыже, необходимое сочетание скольжения и сцепления лыж со снегом, для овладения одноопорным скольжением. (количество шагов)

1. Бег на дистанцию 200 м одновременным одношажным ходом (с)

Тест оценивает способность показать максимальную скорость одновременно одношажным коньковым ходом для последующем использования этот навык на финишной прямой. Следует обратить внимания на правильную постановку лыж и ударную постановку палок на опору.

На первом этапе эксперимента выявлен уровень технической подготовки юных лыжников, как контрольной, так и экспериментальной групп.

После проведения каждого теста нами были зафиксированы результаты и занесены в протокол. Затем полученные данные были подвергнуты математической обработке.

Таблица 1.

Результаты тестирований в начале исследования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показатели** | **Начало эксперимента** | | | | |
| **Контрольная группа** | | **Экспериментальная группа** | | **Р** |
| Х | σ | Х | σ |
| 1 | Бег одновременным одношажным ходом дистанция 1000 м (с) | 197,6 | 1,8 | 193,8 | 3,6 | >0,05 |
| 2 | Количество скользящих шагов 60 м (кол-во раз) | 15 | 0,7 | 15 | 0,7 | >0,05 |
| 3 | Прохождения круга 200 м на скорость (с) | 41,4 | 1,0 | 40,5 | 0,8 | >0,05 |

На начало эксперимента, средние показатели первого теста «Бег одновременным одношажным ходом дистанция 1000 м (с)», контрольной и экспериментальной групп были относительно равны:197,6 (с) и 193,8 (с).

В тесте «Количество скользящих шагов 60 м (кол-во раз)» средний показатель оказался равным контрольной группы 15 шагов, экспериментальной 15 шагов.

Еще один тест «Прохождения круга 200 м на скорость (с)» выявил такие результаты: контрольной группы 41,4 (с), экспериментальной группы 40,5 (с).

По результатам тестирования мы видим, что уровень выполнения технических приемов юных лыжников на начальном этапе эксперимента в группах практически одинаков и не имеет существенных различий. Во время проведения эксперимента занятия в контрольной группе проходили по рабочему плану тренера. Лыжники выполняли упражнения, направленные на обучения по общепринятой методике, включая данные упражнения в основную часть занятия.

Далее нами реализовалось методика исследования по обучению одновременному одношажному коньковому ходу лыжников 12-13 лет. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами методике.

В конце эксперимента нами было проведено повторное исследование.

Таблица 2.

Результаты тестирований в конце исследования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показатели** | **После эксперимента** | | | | |
| **Контрольная группа** | | **Экспериментальная группа** | | **Р** |
| Х | σ | Х | σ |
| 1 | Бег одновременным одношажным ходом дистанция 1000 м (с) | 194,8 | 2,3 | 182,4 | 4,6 | <0,05 |
| 2 | Количество скользящих шагов 60 м (кол-во раз) | 14,0 | 0,7 | 12,6 | 0,5 | <0,05 |
| 3 | Прохождения круга 200 м на скорость (с) | 40,6 | 1,1 | 38,9 | 0,9 | <0,05 |

В ходе проведения эксперимента и анализа конечных результатов выполнения контрольных упражнений видим, что показатели выполнения контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах улучшились. Прирост результатов в экспериментальной группе статистически достоверный в сравнении с контрольной группой, где прирост менее значительный и статистически не достоверный.

Ниже, в (табл. 3) рассмотрим сравнительный анализ улучшения результатов в %**.**

Таблица 3.

Прирост результатов тестирований к концу эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Изменения в %** | |
| **Экспериментальная группа** | **Контрольная**  **группа** |
| 1 | Бег одновременным одношажным ходом дистанция 1000 м (с) | 6,2% | 1,4% |
| 2 | Количество скользящих шагов 60 м (кол-во раз) | 19% | 7,1% |
| 3 | Прохождения круга 200м на скорость (сек) | 4,1% | 2% |

Проанализировав полученные результаты, мы видим, что и экспериментальная и контрольная группы улучшили свои показатели. Это видно в процентном соотношении в таблице.

1. Средний показатель теста «бег одновременным одношажным ходом дистанция 1000 м (с)» в контрольной группе улучшился на 1,4%, в экспериментальной на 6,2%.
2. Средний показатель теста «количество скользящих шагов 60 м (кол-во раз)», в контрольной группе улучшился на 7,1%, в экспериментальной на 19%.
3. Средний показатель теста «прохождения круга 200м на скорость (с)», в контрольной группе улучшился на 2%, а в экспериментальной на 4,1%.

По итогам проведенного эксперимента положительная динамика в овладении техникой одновременного одношажного конькового хода у лыжников-гонщиков 12-13 лет в ЭК прослеживается гораздо лучше, чем в КГ, то есть можно говорить о том, что представленные нами комплексы упражнений поспособствовали повышению технической подготовленности юных спортсменов. Таким образом, цель нашей работы достигнута, поставленные задачи решены.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Газизов, Ф.Г. Обучение коньковым лыжным ходам : учеб. метод. пособие / Г.Ф. Газизов. - Казань : 2018. - 50 с. - Текст : непосредственный
2. Донской, Д.Д. Техника лыжника-гонщика : (техническое мастерство) / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. - Москва : Физкультура и спорт, 1971. - 133 с. Текст : непосредственный.
3. Завьялов, А.В. Совершенствование координационных способностей лыжников-гонщиков / А.В. Завьялов, И.М. Антошин. - Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. №1. С. 140-143. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-lyzhnikov-gonschikov> (дата обращения: 28.01.2024). - Режим доступа: Научная электронная библиотека КиберЛенинка.
4. Roland Stöggl, Technique and maximal skiing speed for youth cross-country skiing performance / Roland Stöggl, Erich Müller, Thomas Stöggl. – Text : electronic // Front. Sports Act. Living. - 21 April 2023. Sec. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2023.1133777/full> (accessed: 03.02.2024).