

Мурашов. – М. : Школа, 1997. – 56 с.

Контактная информация: agrafenag@mail.ru

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СПРИНТЕРОВ

Алексей Сергеевич Двоскин, аспирант,

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена

(РГПУ им. А.И. Герцена),

Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования соревновательной деятельности, тактической и физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков спринтеров. На основании исследований автор разработал содержание и методику тактической подготовки и экспериментально ее проверил.

Ключевые слова: объемы тренировочных нагрузок, направленность технико-тактических действий, ключевые тактические ситуации, варианты взаимодействия, методика тактической подготовки.

TACTICAL PREPARATION OF THE QUALIFIED SPRINT RACING SKIERS

Alexey Sergeyevich Dvoskin, the post-graduate student,

The Herzen State Pedagogical University of Russia

St.-Petersburg

Annotation

The article presents the results of research of competitive activity, tactical and physical readiness of the qualified sprint racing skiers. On the basis of researches the author has developed the content and methodology of tactical preparation and justified it experimentally.

Keywords: volumes of training loads, direction of technical and tactical actions, key tactical situations, interaction variants, methodology of tactical preparation.

ВВЕДЕНИЕ

На основании результатов предварительных исследований, анализа научно-методической литературы, сделана попытка разработать содержание и методику тактической подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков спринтеров.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 152 человека. В анкетировании и опросе – 80 квалифицированных лыжников-гонщиков от 1 разряда до МСМК, 16 тренеров. В поисковом – участвовали 110, а в научном эксперименте 24 спортсмена высокой квалификации.

Полученные данные позволили определить объем и направленность технико-тактической подготовки, необходимые технические элементы, технико-тактические действия, варианты взаимодействия и борьбы на дистанции, а также тесты физической и тактической готовности. Разработан ряд упражнений, тактических ситуаций, определен объем необходимых знаний и созданы модельные схемы технико-тактических действий спортсменов.

Разработанная методика экспериментально проверена в 2008-2009 годах. Она представляет собой комплекс средств, которые дополняют и видоизменяют обычный учебно-тренировочный план подготовки спринтеров по лыжным гонкам. План составлялся на основе тренировочного плана сборной города Санкт-Петербурга в спринтерской группе и нашей новой методики. Методика соответствовала уровню физической подготовленности испытуемых спортсменов. Главной особенностью экспериментальной методики, являлось использование в тренировочном процессе занятий на развитие

тактических навыков и умений.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы равнозначные группы: А и Б, по 12 человек (по 2 спортсмена – мс, 1 – МСМК, 7 – кмс, 2 – первоурядника).

Работа велась в рамках круглогодичного макроцикла спортивной тренировки лыжников-гонщиков спринтеров, а также при проведении отдельных лабораторных педагогических и медико-биологических исследований.

В методике тактической подготовки предусматривалось решение следующих задач:

1. Пополнение тактических знаний.
2. Развитие рационального распределения сил.
3. Обучение техническим приемам.
4. Формирования технико-тактических навыков.
5. Совершенствование умений применения рациональных способов передвижения в зависимости от условий соревнований.
6. Развитие умений по составлению тактического плана, сбора информации, анализа тактических действий, просмотра и запоминания трассы, разминки, отдыха между забегами.
7. Совершенствование тактического мышления.

На каждом этапе подготовки решались определенные задачи и совершенствовались разные стороны тактической подготовки.

В обеих группах объемы и интенсивность тренировочных воздействий были примерно одинаковы. В тренировочном плане контрольной группы Б отсутствовали отдельные занятия с тактической направленностью, а тактические навыки формировались самостоятельно. В экспериментальной группе А задачи тактической подготовки решались совместно с задачами по физической и технической подготовке, но акцент ставился на целенаправленное развитие тактических умений и навыков. Объемы тренировочных нагрузок, выполненные квалифицированными лыжниками-гонщиками спринтерами в подготовительном и соревновательном периодах за 2008-2009 годы, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объемы тренировочных нагрузок квалифицированных лыжников-гонщиков спринтеров в подготовительном и соревновательном периодах за 2008-2009гг.

Средства тренировки	Подготовительный период		Соревновательный период	
	Группа А	Группа Б	Группа А	Группа Б
1 зона интенсивности (км)	612	591	413	420
2 зона интенсивности (км)	3568	3621	2427	2490
3 зона интенсивности (км)	122	116	115	108
4 зона интенсивности (км)	128	128	384	384
Общий объем	4423	4471	3339	3402
Количество тренировочных часов	438	403	431	407
Количество занятий	222	189	245	203
Количество занятий с тактической направленностью	72	17	86	21
Практические занятия с тактической подготовкой (кол-во часов)	27	4	27	5
Теоретические занятия тактической подготовкой (кол-во часов)	35	8	45	9
Тактическая подготовка (кол-во часов)	62	12	72	14

Отличительной особенностью экспериментальной методики являлось:

- обучение специфическим технико-тактическим приемам: стартовая стойка, разножка при финишировании, приемы по созданию помех соперникам, умение контактной борьбы и умение бороться за позицию в шестерках, командного взаимодействия.

вия;

- снабжение необходимыми знаниями;
 - формирование умений поиска необходимой информации, составления тактического плана.
 - выполнение на учебно-тренировочных занятиях модельных схем технико-тактических действий.
- Эффективность предлагаемой методики определялась путем анализа:
- динамики роста спортивно-технических результатов и показателей в группах А и Б;
 - динамики показателей тестирования общей, специальной физической и тактической подготовленности;
 - применения ключевых технико-тактических действий в соревновательном упражнении;
 - функциональных показателей.

Таблица 2

**Динамика роста спортивно-технических результатов и показателей
в группах А и Б**

Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	Группа А	Группа Б	Группа А	Группа Б
Средний результат в спринте (место)	47	48	30	45
Количество призовых мест (Санкт-Петербург)	6	7	9	6
Количество призовых мест (Ч-т России)	2	1	5	1
Общая физическая готовность (%)			4,5	5,4
Специальная физическая готовность (%)			5,9	6,6
Тактическая готовность (%)			35,75	5,73

Анализ динамики спортивно-технических результатов и показателей в группах А и Б свидетельствует об их росте. В группе А, в которой применялась новая экспериментальная методика показатели тактической готовности поднялись на 35,75% , в Группе Б лишь на 5,73 %. Сравнение итоговых результатов педагогического эксперимента с исходными данными и между группами дает основание констатировать, что в группе А средние показатели спортивно-технических результатов выше, чем в группе Б на 50%. (30 место против 45 места). Спортивно-технический результат (места) группе А вырос на 52,7%, в группе Б всего на 6,25 %.

Таким образом, разработанная и апробированная методика тактической подготовки в годовом макроцикле способствовала более эффективному формированию технико-тактических навыков и умений у квалифицированных лыжников-гонщиков спринтеров. В экспериментальной группе А прирост показателей тактической подготовленности составил 35,75%. В группе Б прирост незначительный – 5,73%. Тестирование специальной и общей физической подготовленности в конце эксперимента в обеих группах выявило улучшение показателей в группе А на 5,2%, группе Б на 5,5%). Улучшение спортивно-технического результата в группе А произошло за счет применения занятий с тактической направленностью при почти равном объеме и интенсивности циклической нагрузки.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru