Уважаемый председатель, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии и присутствующие.

Анализируя накопленный научно-теоретический потенциал и практический опыт подготовки спортсменов в лыжном спорте, следует отметить, что традиционные формы и методы, используемые для обучения технике передвижения на лыжах, из-за слабой готовности к этому юных лыжников, а также ограниченного количества времени, не всегда позволяют проводить такое обучение с достаточным уровнем качества.

Так, в процессе обучения технике передвижения на лыжах можно столкнуться со следующими противоречиями:

- между физической подготовленностью большой части обучаемых и требованиями, предъявляемыми самим процессом лыжной подготовки;

- между ограниченным временем занятий на снегу и объёмными задачами практической подготовки.

Названные противоречия определили **проблему** данного исследования, которая заключается в необходимости разработки организационно-методических условий обучения технике передвижения на лыжах не только в «снежный», но и в более теплые климатические периоды, когда снежный покров отсутствует.

**Объект исследования** (обратите внимание на слайд)**:** учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки лыжников-гонщиков.

**Предмет исследования:** формирование техники лыжных ходов в процессе использования имитационных и подводящих упражнений во время бесснежного периода подготовки начинающих лыжников-гонщиков.

**Гипотеза исследования** (обратите внимание на слайд) заключается в предположении о том, что создание организационно-методических условий обучения технике передвижения на лыжах на основе комплекса подводящих и имитационных упражнений, применяемых в бесснежный период, позволит повысить эффективность этого процесса на начальном этапе подготовки лыжников-гонщиков.

**Цель** данного исследования заключается в повышении эффективности процесса технической подготовки начинающих лыжников-гонщиков.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи** (обратите внимание на слайд):

1. выявить, на основе анализа литературных источников по проблеме исследования, факторы, замедляющие процесс обучения технике передвижения на лыжах;

2. разработать комплекс имитационных и подводящих упражнений для обучения технике передвижения на лыжах в подготовительном периоде;

3. экспериментально обосновать эффективность применения организационно-методических условий обучения технике передвижения на лыжах на основе использования разработанного комплекса имитационных и подводящих упражнений;

4. показать, как указанные выше организационно-методические условия влияют на динамику физической подготовленности начинающих лыжников-гонщиков.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования** (обратите внимание на слайд):

1. анализ научно-методической литературы по проблеме исследования,

2. педагогические контрольные испытания (тестирование),

3. метод экспертных оценок,

4. педагогический эксперимент,

5. методы математической статистики.

Информация об организации иследования представлена на следующем слайде.

Основным методом нашего исследования был педагогический эксперимент, в котором принимали участие мальчики 12-13 лет, имевшие (до эксперимента) примерно двухгодичный стаж занятий лыжным спортом. Проходил эксперимент на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №17» г. Воскресенск Московской области. Продолжительность эксперимента составила 8 месяцев (с апреля по ноябрь 2022 г).

В контрольной и экспериментальной группах было по 10 человек. Как видно из таблицы (обратите внимание на слайд), по уровню двигательной подготовленности обе группы были примерно одинаковы.

Кроме того, по уровню технической подготовленности контрольная группа до начала эксперимента также не отличалась от экспериментальной. Этот уровень определялся в марте экспертной группой, состоящей из трех тренеров-преподавателей по лыжным гонкам со стажем работы более 10 лет. Экспертами, по 5-бальной шкале, оценивалась техника передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами. Результаты этой оценки представлены на диаграммах (обратите внимание на слайды).

В передвижении одновременным бесшажным классическим ходом (ОБШКлХ) показатель в ЭГ был равен 2,5 балла, показатель в КГ – 2,3 балла. В передвижении попеременным двушажным классическим ходом (ППДШКХ) показатель в ЭГ составил 2,1 балла, а в КГ - 2,2 балла. При передвижении одновременным одношажным классическим ходом (ООДШКлХ) показатель ЭГ составил 2,0 балла, а в КГ - 2,2 балла.

В передвижении одновременным одношажным коньковым ходом (ООДШКХ) результат ЭГ равен 1,8 балла, результат КГ - 1,7 балла, а при передвижении одновременным двушажным коньковым ходом (ОДШКХ) результаты ЭГ и КГ были одинаковы и составили по 1,3 балла.

Таким образом мы можем заключить, что по уровню технической подготовленности исследуемы группы перед началом эксперимента были примерно идентичны.

Типичными ошибками (за которые эксперты снижали оценку за технику) были:

- в классическом ходе: двухопорное скольжение; отсутствие подседания перед отталкиванием; скольжение на выпрямленных ногах; отталкивание вперед-вверх (в виде небольшого подпрыгивания); работа рук, при которой палки больше используются для поддержания баланса;

- в коньковом ходе: скольжение на выпрямленных ногах; отсутствие подседания перед отталкиванием; отталкивание отведением ноги (вместо ее выпрямления); отсутствие переноса массы тела на опорную ногу; сгибание маховой ноги (при ее проносе).

Выявленные ошибки позволили определить ряд организационно-методических условий, соблюдение которых могло бы повысить качество процесса обучения технике передвижения на лыжах начинающих лыжников-гонщиков.

Испытуемые ЭГ и КГ занимались по 1,5-2 часа четыре раза в неделю (тренировки проходили в 1-ый, 2-ой, 4-ый и 5-ый дни недели). По своей направленности занятия в обеих группах в 1-ый и 4-ый дни недели преимущественно были посвящены технической подготовке, а во 2-ой и 5-ый – преимущественно физической. По величине нагрузки и своему содержанию физическая подготовка в КГ и ЭГ практически ничем не отличалась. Совершенствовались силовые, скоростно-силовые, координационные способности, а также общая выносливость.

Что касается техники, то она в период «межсезонья» в КГ совершенствовалась, главным образом, во время «катания» на роллера. Именно по ходу этих «гонок» испытуемым давались определенные указания и двигательные установки, направленные на совершенствование техники лыжных ходов. В подготовке лыжников этой группы использовались также и подводящие упражнения, но на них отводилось не более 20-25% времени основной части каждого занятия, посвященного технической подготовке.

Занятия же «технической» направленности в ЭГ проходили по-иному. Начиналась техническая подготовка с упражнений, проводимых в облегченных условиях. Испытуемые ЭГ в течение первых двух месяцев эксперимента не использовали роллеры. В этот период применялась шаговая имитация. После закрепления соответствующего умения переходили к шагово-прыжковой имитации. Помимо шаговой и шагово-прыжковой имитации лыжных ходов, в ЭГ активно использовались и подводящие упражнения: отрабатывалась работа рук стоя на месте; в положении стоя поочередно отрабатывалась работа то правой, то левой ноги; «короткие» прыжки с ноги на ногу вперед - в сторону с акцентом на быстрое отталкивание и др. На этом этапе примерно 50% времени отводилось на шаговую имитацию, а оставшиеся 50 – на подводящие упражнения.

В последующие три месяца к данным упражнениям добавилась работа на роллерах, на которых также имитировалась техника различных лыжных ходов. Из имитационных упражнений, выполняемых без роллеров, остались только упражнения шагово-прыжковой имитации с палками. На этом этапе соотношение средств технической подготовки было следующим: 20% - шаговая имитация, 40% - подводящие упражнения, 40% - имитационные упражнения на роллерах.

В течение оставшихся трех месяцев эксперимента к данному арсеналу упражнений технической подготовки добавились еще и «гонки» на роллерах. По ходу этих «гонок» испытуемым давались определенные указания и двигательные установки, направленные на совершенствование техники лыжных ходов. На этом этапе соотношение средств совершенствования техники лыжных ходов было следующим: 10% - шаговая имитация; 30% - подводящие упражнения; 30% - имитационные упражнения на роллерах; 30% - «гонки» на роллерах.

Результаты тестирования двигательной подготовленности испытуемых КГ и ЭГ, которое было проведено после окончания эксперимента (обратите внимание на слайд), говорят о том, что ни по одному из исследуемых показателей нет достоверных межгупповых различий. В то же время, если посмотреть на динамику данных показателей за время эксперимента (обратите внимание на слайд), то можно увидеть следующее. Показатель силы в ЭГ улучшился заметно больше, чем в КГ: 20,8% против 14,1%. Однако, в КГ, в сравнении с ЭГ, имело место более значительное улучшение выносливости: 16,0% против 9,8%. Если сравнить темпы роста скоростно-силовых способностей, то здесь ни в одной из групп мы не имели достаточно значительной «прибавки»: в КГ этот показатель улучшился на 3,4%, а в ЭГ – на 2,2%.

Если же анализировать темпы роста показателей технической подготовленности исследуемых групп за время эксперимента, то здесь можно констатировать, что в ЭГ, в сравнении с КГ, достигнуто более значительное улучшение техники всех исследуемых лыжных ходов.

Так, экспертная оценка техники передвижения классическими и коньковыми ходами испытуемых КГ и ЭГ, проведенная после эксперимента, показала (обратите внимание на слайды), что наибольший прирост произошел только в ЭГ: в одновременном бесшажном классическом ходе оценка улучшилась на 0,9 балла (против 0,3 балла в КГ); в попеременном двухшажном классическом ходе – на 1,1 балла (против 0,6 балла в КГ); в одновременном одношажном классическом ходе – на 1 балл (против 0,6 балла в КГ); в одновременном одношажном коньковом ходе – на 0,8 балла (против 0,5 балла в КГ); в одновременном двухшажном коньковом ходе – на 1 балл (против 0,6 балла в КГ).

Таким образом можно констатировать, что более пристальное внимание к технической подготовке юных лыжников в период межсезонья не приводит к какому-либо заметному снижению темпов их физической подготовленности, с одной стороны, а с другой – способствует повышению качества освоения техники лыжных ходов (это уменьшает вероятность переучивания лыжников в будущем и, как следствие, делает более эффективной их подготовку на следующих этапах многолетнего тренировочного процесса).

Выводы (обратите внимание на слайды) разрешите не зачитывать, т.к. в основном они уже были озвучены по ходу доклада.

Благодарю за внимание.