

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-
ОРИЕНТИРОВЩИКА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Мурysiной Виктории Владимировны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Формирующий эксперимент

Организация и проведение формирующего эксперимента

В педагогическом исследовании, цель которого выявление влияния технической подготовки в лыжном сегменте спортивного ориентирования на результат соревновательной деятельности, принимали участие юные спортсмены, занимающиеся третий год спортивным ориентированием на лыжах.

Учебно-тренировочный процесс юных лыжников-ориентировщиков состоит из следующих тренировочных занятий:

- физических, включающих только физическую нагрузку (лыжи, бег, ходьба, лыжероллеры, бег с шаговой или прыжковой имитацией, многоскоки, силовые упражнения);
- комплексных, в которых сочетаются представленные выше физические нагрузки технические задания по ориентированию, а также тренировочные дистанции или старты по спортивному ориентированию;
- технических, состоящих из технических заданий без специальной физической нагрузки: технические тренировки в классе, а также анализ прошедших соревнований или технических тренировок на местности.

Основными периодами годичного цикла учебно-тренировочного процесса являются подготовительный и соревновательный, в которых основные тренировочные занятия проводятся на местности, а также технические или семинарские занятия в классе.

В переходном периоде годового тренировочного цикла активно применяются средства ОФП, а также проводятся в разминочной и заключительной части каждого занятия (Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, 2001).

Рассмотрим содержание учебно-тренировочных занятий для занимающихся на начальном этапе подготовки (третий год обучения).

В подготовительном периоде проводятся интегральные тренировки, комплексно развивающие технико-тактические навыки и физические качества: лыжероллерная подготовка, направленная на освоение и формирование техники лыжных ходов, кроссовая подготовка с имитацией, развивающая как выносливость, скоростно-силовые качества, так и формирующая технические навыки ориентирования. На групповых семинарских занятиях, которые проводятся в помещении, изучаются основы техники и тактики ориентирования на местности, правила поведения на незнакомой местности при ориентировании, правила тренировки на искусственном полигоне «эллипсы», особенности работы на дистанциях по «нитке», коротких дистанциях с 1–3 контрольными пунктами с возвращением в точку старта «лучи». Также на теоретических занятиях изучаются физиологические закономерности работы организма и влияние занятий спортом и физической культурой на него. Начинающие спортсмены на теоретических занятиях получают знания методов самоконтроля за функциональным состоянием организма, учатся способам измерения частоты

сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, получения ортостатической пробы.

Учебно-тренировочный процесс в соревновательном периоде направлен на совершенствование лыжной подготовки. Занятия преимущественно проводятся на местности, где отрабатывается техника лыжных ходов на штатных трассах, на комплексном круге, по скоростным и быстрым лыжным трассам, формируется техника прохождения спусков на коротких склонах быстрых и медленных трасс разной крутизны с соблюдением всех норм техники безопасности. технико-тактическая индивидуальная на искусственном полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы» Также выполняются упражнения на специализированных тренажерах лыжников, с применением силовых ациклических упражнений. Посредством средств лыжной подготовки развиваются скоростно-силовые качества, выносливость.

На групповых теоретических занятиях в помещении совершенствуются навыки точного ориентирования карты относительно местности без помощи компаса и навыка оценки расстояний на карте, анализ техники лыжных ходов по штатным, скоростным и быстрым лыжным трассам по видеоматериалам, наблюдениям педагогов, результатам контрольных стартов и сплит-таймов, а также анализ прохождения контрольных и соревновательных дистанций, лучших результатов, выявление причин неудачных выступлений и способов устранения допущенных ошибок в последующем.

Примерный план тренировок для начинающего (на неделю) в соревновательном периоде:

- Понедельник: Отдых или легкое восстановление (растяжка).
- Вторник: Техническая тренировка на лыжах (1-1,5 часа), отработка элементов лыжных ходов.
- Среда: Силовая тренировка (45-60 минут).
- Четверг: Интервальная тренировка на лыжах.
- Пятница: Отдых.
- Суббота: Длительная тренировка на лыжах в спокойном темпе (2-3 часа).
- Воскресенье: Тренировка по ориентированию с картой на полигоне или участие в местных соревнованиях.

Как видим, работа по освоению и совершенствованию лыжной техники и способов лыжных ходов проводится круглогодично, не только зимой, но и в подготовительном периоде, в бесснежное время.

На учебно-тренировочных занятиях мы наблюдали методику работы по устранению ошибок в технике и развитию специальных физических качеств, которые являются фундаментом рациональной техники. Работа по совершенствованию техники лыжных ходов ведется параллельно с развитием физических качеств. Ведь если у спортсмена уровень их развития отстает, то при прохождении дистанции быстрее ослабевает сила и быстрота

отталкиваний руками и ногами, нарушается структура хода, возникают ошибки, что сказывается на соревновательных результатах.

С учетом возрастных особенностей занимающихся (средний возраст 10-11 лет) в тренировках на лыжах тренер всегда включает игры. Например:

«Шире шаг». Игра проводится на отрезке лыжни длиной 50-100 м. Участник должен преодолеть дистанцию попеременным двухшажным ходом без палок, сильно отталкиваясь ногами и стараясь идти как можно более широким шагом. Побеждает тот, кто сделает меньше шагов на отрезке. Если играют команды, то побеждает та, участники которой также сделают шагов меньше (в сумме). Игра может проводиться и с палками.

«Сильнее оттолкнись». На отрезке лыжни 50-100 м спортсмен передвигается одновременным бесшажным ходом, стараясь как можно сильнее оттолкнуться палками и сделать возможно меньше отталкиваний. Победитель определяется по наименьшей сумме отталкиваний всех членов команды.

«Гонка елочкой». Выбираются подъем длиной 20-30 м и пологий спуск рядом. В конце подъема ставится флажок. Спортсмен должен со старта преодолеть подъем елочкой и, обогнув флажок, спуститься к месту старта. Побеждает тот, кто быстрее всех пройдет трассу. Игра может быть проведена и как эстафета.

«Встречная эстафета». Участники каждой команды разбиваются на две равные группы и выстраиваются с противоположных сторон отрезка лыжни. По сигналу они бегут в одну сторону и передают эстафету своим товарищам по команде в конце отрезка. Побеждает команда, участники которой первыми закончат игру.

«Финские гонки» (финская народная игра). Дистанция – 50-100 м – прокладывается по ровной лыжне или под небольшой уклон. Побеждает тот, кто первым пройдет дистанцию, отталкиваясь только палками.

Данные игры развивают не только технику лыжных ходов, но и физические качества юных спортсменов-ориентировщиков, а также подготавливают их мышечно-связочный аппарат к длительной работе на лыжах (Э. Изоп, 1975).

Приведем также средства и методы совершенствования лыжной техники.

1. Попеременный двухшажный ход – как известно, один из основных классических ходов. Обучение ему начинается еще в зале. Например, для совершенствования равновесия применяется упражнение на гимнастической скамейке махи ногами, стоя на узкой опоре, ходьба по ней. На лыжне: спуски со склона с поочередным подниманием лыж, скользая на одной и передвижение без палок с акцентированным переносом массы тела с лыжи на лыжу.

Для совершенствования направления отталкивания ногой выполняются упражнения на месте:

- отталкивание ногой с активным разгибанием в колене вверх-назад и поздним отрывом каблука ботинка от опоры;
- то же, но с выпадом после отталкивания ногой;
- имитационная ходьба с акцентированным разгибанием ног в коленном суставе; имитация движений руками;
- прыжковая имитация с контролем направления отталкивания и полного разгибания ноги;
- «самокат» – скольжение на одной лыже с отталкиванием другой при контроле за разгибанием ноги.
- махи ногой с лыжей с выпрямлением опорной ноги и с удержанием на ней равновесия.
- выполнение одновременного бесшажного хода под уклон с сильным отталкиванием палками;
- передвижение попеременным двухшажным ходом полушагом с сильными отталкиваниями палками.

Одновременный бесшажный ход – самый простой по усвоению и выполнению, и обучение проводится целостным методом. Применяется при хорошем скольжении – на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны на раскатанных и леденистых участках лыжни. Обучение ему проводится на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки.

Большое внимание уделяется на занятиях и технике одновременного одношажного хода (скоростной или «стартовый» вариант). Он необходим спортсменам, так как позволяет поддерживать очень высокую скорость на определенных участках трассы. Отсюда и важность владения правильной техникой этого хода.

Для обучения ему применяются следующие упражнения:

- махи ногой без лыж и с лыжей, стоя на узкой опоре;
- спуски со склонов с поочередным подниманием лыжи;
- спуски с пологих склонов на одной лыже;
- скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой – «самокат»;
- передвижение попеременным скользящим шагом без палок с акцентированным переносом массы тела с лыжи на лыжу.

Упражнения сначала рекомендуется выполнять вначале на пологом склоне, затем на ровной накатанной лыжне, при хорошем скольжении.

Методика, используемая на занятиях по обучению коньковыми способами передвижения, построена по аналогии с обучением классическим ходам и заключается в первую очередь в овладении отталкиванием скользящим упором.

Специальные упражнения подбираются в зависимости от задачи занятия.

При обучении полуконьковому ходу используются следующие упражнения

1. Имитация хода на месте.

2. Полуконьковый ход под уклон и на равнине с активным отталкиванием руками.

Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу проводится с помощью таких упражнений как:

1. Передвижение одновременным двухшажным ходом (классическим).
2. Имитацию одновременного двухшажного конькового хода выполнить на два счета.
3. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на равнине и во время подъема на склон крутизной 2-6°.

При обучении одновременному одношажному коньковому ходу используются следующие упражнения:

1. Передвижение одновременным одношажным ходом (скоростной вариант классического хода).
2. Имитация хода на месте по разделениям на два счета.
3. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и в подъемах на склоны различной крутизны.

Научить передвижению в подъем коньковыми ходами помогают следующие упражнения:

1. Подъем «елочкой».
2. Передвижение коньковым ходом в подъем без палок.
3. Имитация попеременного конькового хода.
4. Передвижение коньковым ходом с одновременным отталкиванием палками в подъем.

Главная задача юных лыжников при изучении коньковых ходов – это научиться делать толчок ребром лыжи, так как в основе передвижения данным ходом лежит отталкивание скользящим упором. С этой целью используются в занятиях специальные подводящие упражнения, игры и игровые задания, что, на наш взгляд, поднимет эмоциональность занятий и эффективность обучения в целом.

1. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.

2. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине. Упражнения выполняются без палок.

Как только ребята освоили отталкивание скользящим упором, переходят к решению второй задачи — научиться переносить массу тела с ноги на ногу, выполняя следующие подводящие упражнения.

1. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок).

2. Передвижение коньковым ходом с одной палкой (со спуска, на равнине).

При выполнении этих упражнений тренер нацеливает своих воспитанников стараться как можно дольше скользить на опорной ноге.

После этого переходят к решению третьей задачи — согласование работы рук и ног, применяя такие упражнения.

1. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук (со спуска и на равнине). При выполнении упражнения массу тела с ноги на ногу переносят постепенно. Обращается внимание школьников на размашистую работу рук.

2. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом (со спуска, на равнине и в подъем).

При освоении коньковых ходов целесообразно придерживаться следующей последовательности: вначале попеременный двухшажный, затем одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.

Круглогодично в учебно-тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков для технико-тактической подготовки проводится также работа на специально промаркированном полигоне, так называемом – ЭЛЛИПСе.

Полигон – это участок, представляющий собой два пересекающихся друг друга эллипсов, протяженностью примерно 50-150 метров каждый.

В зимний период он оборудуется на открытых пространствах (полянах, полуоткрытых лесных массивах). Работа на данном полигоне позволяет контролировать тренировочный процесс, корректировать и анализировать работу спортсменов. Летом можно использовать любое подходящее пространство. В теплое время тренировка проводится на лыжероллерах на асфальтированных участках, в виде кросса в сочетании с технико-тактической подготовкой. Для кросса полигон можно оборудовать на любой местности: на пляже по песку и водной поверхности, в поле с высокой растительностью, в парке и т.д.

Летом эллипс обозначается обычно флажками, а зимой – цветной маркировкой.

На полигоне эллипс проводятся упражнения для технической подготовки ориентировщика:

- упражнения на понимание карты
- упражнения на контроль расстояния
- упражнения с компасом для контроля за направлением движения
- выбор оптимального пути

Начинаются тренировки на эллипсе с самых простых технических упражнений, чтобы спортсмен мог показать хорошую скорость на дистанции с пониманием и чтением карты.

Например, спортсмену предлагается карта с карточкой, на которой обозначен путь следования по эллипсу с помощью сторон горизонта. Он должен ориентировать карту при каждом повороте с помощью компаса, передвигаясь на максимальной скорости.

Кроме того, в качестве модельных полигонов используются еще и такие упражнения, как флажки, перекрестки и лабиринт.

Искусственный полигон «эллипсы» готовится на местности в виде двух, пересекающих друг друга замкнутых линий в форме эллипсов, протяженностью примерно 150 метров каждая. Это могут быть как тропинки (летом), так и лыжные трассы (зимой), пересечения которых являются моделью отвилков и перекрестков. С помощью этой модели спортсмен может, используя карту другой местности, мысленно пробегать нанесенную на ней дистанцию, фиксируя повороты и перекрестки прохождением в соответствующих направлениях поворотов и перекрестков на модельных кругах.

На каждом эллипсе расположено по четверо ворот, оборудованных контрольными пунктами с номером и компостером для отметки. В месте расположения КП находится условный старт каждой дистанции.

Преимущества применения данного модельного полигона очевидны: оборудовать несложно, компактно располагается на небольшой площади [3, 4].

По мере роста уровня технического мастерства для получения тренировочного эффекта в работе на искусственном полигоне «эллипсы» можно усложнять дистанцию. Если линии эллипсов будет пересекать еще и окружность, то можно, например, подготовить дополнительные линии: лыжни, тропинки, обозначенные коридоры, увеличить количество контрольных пунктов.

Работа на полигоне позволяет моделировать работу спортсмена при движении по линейным ориентирам, что необходимо для реализации варианта движения и контроля направления. Таким образом спортсмены получают возможность для тренировки безошибочного прохождения по сети лыжных трасс, реализуя выбранный маршрут дистанции лыжного ориентирования. Выполнение данного упражнения позволяет сравнивать результаты спортсменов, используя его как контрольное.

Все юные спортсмены, занимающиеся зимним ориентированием в группе начального этапа спортивной подготовки на базе ГБОУ ПО «Инженерно-строительный лицей № 52» г. Пенза тренера Толстоухова Алексея Викторовича. В рамках исследования все занимающиеся были поделены на две группы. В каждой группе было одинаковое количество мальчиков и девочек и равное количество человек с одинаковыми спортивными разрядами, всего по пять подростков.

Кроме того, при формировании групп было проведено тестирование в начале лыжного сезона по прохождению дистанции по карте для зимнего ориентирования. И группы были сформированы из юных спортсменов с примерно одинаковыми показателями передвижений по заданному направлению, «нитке», ориентированию по памяти.

На теоретических занятиях по технико-тактической подготовке по спортивному ориентированию обе группы занимались вместе по одной программе. Но в ходе учебно-тренировочных занятий на лыжне одной группе – контрольной группе – были предложены следующие упражнения:

- прохождение на лыжах трассы для конькового стиля 3-4 км по слабопересеченной местности (общий набор высоты 15–20 м);
- прохождение комплексного круга 3-4 км (50 % быстрой лыжной трассы + 50 % для конькового стиля) по среднeperесеченной местности (общий набор высоты 15–20 м);
- прохождение на лыжах классической дистанции 2-2,5 км по лыжному ориентированию (набор высоты по оптимальному пути 150–170 м);
- прохождение дистанции на полигоне «Эллипсы» (площадь 50 м x 50 м).

Вторая группа – экспериментальная группа – в ходе эксперимента выполняла такие же упражнения, но прохождение комплексного круга 3-4 км (50 % быстрой лыжной трассы + 50 % для конькового стиля) по среднeperесеченной местности (общий набор высоты 15–20 м) проводилось в каждой тренировке на снегу, а тренировки проводились три раза в неделю. Контрольная группа выполняла также данное упражнение, но лишь 1 раз в неделю.

Эксперимент проводился с середины декабря 2025 года до конца февраля 2026 года.

Для выявления эффективности тренировки лыжного компонента на снежном этапе круглогодичного тренировочного процесса юных спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе спортивной подготовки мы проводили *контрольное тестирование* в начале сезона и по его окончании. В качестве *контрольного упражнения* мы использовали прохождение эталонного участка на полигоне «Эллипс» площадью 50м x 50м с 65–70 поворотными точками на дистанцию 1 км. Сравнивали время прохождения обеими группами данной дистанции.

Анализ результатов педагогического исследования

Первое контрольное тестирование мы проводили в начале лыжного сезона в середине декабря 2025 года.

Представим результаты контрольной дистанции, отражающей уровень технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента.

Входная диагностика выявила, что результаты прохождения эталонной дистанции 1 км на полигоне «Эллипс» в обеих группах примерно одинаковые.

Среднее время прохождения на данном этапе контрольной группой составило 8 минут 05 секунд (485 сек.)

Среднее время прохождения на данном этапе экспериментальной группой составило 8 минут 00 секунд (480 сек.)

В конце лыжного сезона нами было проведено повторное контрольное тестирование в феврале 2026 года.

Среднее время прохождения на данном этапе контрольной группой составило 7 минут 30 секунд (450 сек.)

Среднее время прохождения на данном этапе экспериментальной группой составило 7 минут 00 секунд (420 сек.)

Выводы по второй главе

На основании представленных результатов мы можем констатировать, что процесс технической подготовки юных спортсменов-ориентировщиков является эффективным, так как результаты в обеих группах улучшаются. Однако применение дополнительного упражнения «Прохождение комплексного круга 3-4 км (50 % быстрой лыжной трассы + 50 % для конькового стиля) по среднeperесеченной местности (общий набор высоты 15–20 м)» позволил юным спортсменам пройти эталонный отрезок на полигоне «эллипсы», моделирующего структуру соревновательной деятельности позволяет пройти дистанцию с лучшими результатами, т.е. оптимальное сочетание использования лыжных тренировочных средств в сочетании с совершенствованием технических навыков лыжного ориентирования способствует повышению технической подготовленности юных спортсменов-ориентировщиков.

Заключение

В подготовке спортсмена-ориентировщика для достижения высокого и стабильного соревновательного результата предъявляются высокие требования к технической подготовке спортсменов. Спортивное ориентирование на лыжах в отличие от лыжных гонок достаточно специфично и вносит свои коррективы в тренировочный процесс. Поэтому основная задача, стоящая перед тренерами и спортсменами в лыжном ориентировании, заключается в оптимальном сочетании использования лыжных тренировочных средств в круглогодичной подготовке с совершенствованием технических навыков лыжного ориентирования и проводить эту работу необходимо с применением оптимально подобранных средств и методов подготовки.

В результате проведенного нами исследования были получены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой при прохождении эталонного отрезка с 65–70 поворотными точками. В обеих группах в упражнении «эллипсы» с картами на кругу показали уровень технической подготовленности юных спортсменов, в частности памяти карты и выработки чувства направления, необходимого для прохождения выбранного варианта движения. Однако, показатели контрольного тестирования свидетельствуют о роли лыжного компонента в достижении успешного соревновательного результата спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.

