

Технология совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров

Выполнил: студент 2 курса гр.
37ФК141 Ягикина Ангелина

- Объект исследования - учебно-тренировочный процесс лыжников-спринтеров.
- Предмет исследования - показатели технической подготовки, изменяющиеся в условиях искусственной управляющей среды.
- Цель исследования - повышение эффективности процесса совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров в искусственной управляющей среде.
- Гипотеза исследования - предполагалось, что создание специальных управляющих воздействий, основанных на концепции «искусственная управляющая среда», позволит целенаправленно и интенсивно совершенствовать двигательные действия лыжников-спринтеров, что повысит результативность их соревновательной деятельности.

Таблица 1

Показатели физической, технической подготовленности лыжников-спринтеров

№ п/п	Параметры		Контрольная группа				Экспериментальная группа					
			До	После	Разница		Р	До	После	Разница		Р
			<i>M±m</i>	<i>M±m</i>	Ед.	%		<i>M±m</i>	<i>M±m</i>	Ед.	%	
1	Скорость (м/с)		5,8±0,12	6,1±0,11	0,3	4,9	>0,05	5,7±0,09	6,9±0,08	0,9	17,4	<0,05
2	Запас скорости (%)		12,6±1,2	16,5±0,9	3,9	23,6	<0,05	13±0,4	23±0,2	10	43,5	<0,01
3	Время отталкивания руками (с)		0,36±0,02	0,35±0,02	-0,01	2,8	>0,05	0,37±0,02	0,29±0,01	-0,08	21,6	<0,05
4	Время отталкивания ногами (с)		0,58±0,01	0,56±0,02	-0,02	3,4	>0,05	0,57±0,02	0,47±0,01	-0,1	17,5	<0,05
5	Темп (ш/с)		0,65±0,03	0,68±0,02	0,03	4,4	>0,05	0,67±0,01	0,78±0,01	0,11	14,1	<0,05
6	Длина шага (м)		6,2±0,15	6,7±0,19	0,5	7,5	<0,05	6,3±0,16	7,6±0,12	1,3	17,1	<0,05
7	Сила отталкивания ногой (Н)	носок	574±23	567±25	-7	1,2	>0,05	565±17	627±13	62	9,8	<0,05
8		пятка	450±19	469±20	19	3,4	>0,05	463±21	467±31	4	0,9	>0,05
9	Сила отталкивания рукой (Н)		176±16	181±12	5	2,8	>0,05	178±9	198±5	20	10,1	<0,05
10	Угол голень-стопа (градусы)		83±3,5	82±2,5	-1	1,2	>0,05	84±2,1	71±1,2	-13	15,5	<0,05
11	Пульсовая стоимость (уд/м)		0,52±0,01	0,49±0,02	-0,03	5,8	>0,05	0,53±0,01	0,47±0,01	-0,06	11,3	<0,05
12	Бег 30 метров с ходу (с)		3,7±0,11	3,8±0,09	0,1	2,6	>0,05	3,8±0,05	3,7±0,03	-0,1	2,6	>0,05
13	Бег 1500м (с)		336±11	311,4±7	-24,6	7,3	<0,05	338,7±12	309,5±6	-29,2	8,6	<0,05
14	Десятерной прыжок (м)		31,1±2,6	34,3±2,1	3,2	9,3	<0,05	32,4±1,4	36,4±1,2	4	11,3	<0,05
15	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)		50,2±3,1	56,4±2,2	6,2	11	<0,05	49,1±1,5	62,7±1,1	13,6	21,7	<0,05
16	Челночный бег 3×10м (с)		6,61±0,29	6,43±0,19	-0,18	2,8	>0,05	6,64±0,13	6,08±0,09	-0,56	9,2	<0,05
17	Лыжный спринт 1,2 км (с)		241±9	236±11	-5	2	>0,05	243±10	203±7	-40	16,5	<0,05

Вывод

- Основными показателями, влияющими на эффективность соревновательной деятельности лыжников-спринтеров являются: скорость, запас скорости, время отталкивания руками, максимальная сила отталкивания рукой, угол голень-стопа опорной ноги, количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа.
- Разработанная технология совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров, основанная на использовании «искусственной управляющей среды», позволила интенсифицировать процесс технической подготовки лыжников-гонщиков и повысить результативность соревновательной деятельности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!