

5003

А

На правах рукописи



**Храмов Николай Алексеевич**

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ЦЕЛЕВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2005

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики лыжного спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук, доцент  
Баталов Алексей Григорьевич

**Официальные оппоненты:** - доктор педагогических наук, профессор  
Мартынов Василий Семенович  
- кандидат педагогических наук, профессор  
Захаров Андрей Анатольевич

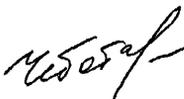
**Ведущая организация:** Московская государственная академия  
физической культуры

Защита состоится “ 7 ” июня 2005 г. в “14<sup>30</sup>” часов на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2005 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



T000005003  
ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

И.В. Чеботарёва

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Стремительный рост спортивных результатов, а также появление новых соревновательных дисциплин в лыжных гонках требуют поиска новых теоретико-методологических подходов к системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Практика выдвигает новые варианты построения тренировочного процесса, требует их изучения, однако практике явно недостает направляющих теоретических идей.

За последние два десятилетия в лыжных гонках произошли и происходят глобальные изменения. Международная федерация лыжного спорта (FIS) находится в постоянном поиске определения соревновательных программ и видов старта: это связано в первую очередь со зрелищностью и коммерциализацией лыжного спорта. Наряду с традиционными дисциплинами за последние годы появились совершенно новые соревнования, такие как гонка преследования (КМ – Кубок мира 1988/89 гг.), КО – спринт (КМ-1995/96 гг.), индивидуальный спринт (КМ 1998/99 гг.), спринт-эстафета (КМ 2000/01 гг.), дуатлон (КМ 2001/02 гг.).

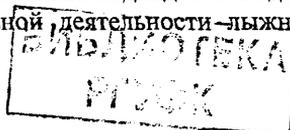
В этих условиях успешное выступление на чемпионатах мира (ЧМ) и зимних Олимпийских играх (ЗОИ) предполагает избирательное (целевое) участие спортсмена в том или ином виде программы соревнований. Такой подход позволяет использовать в подготовке все имеющиеся ресурсы спортсмена целевым образом и гарантированно достичь запланированного результата.

Несмотря на существенные изменения соревновательных программ лыжных гонок в истекшем десятилетии, практически отсутствуют исследовательские публикации, дающие оценку деятельности лыжника-гонщика в условиях различных соревновательных дисциплин, что значительно затрудняет составление программ подготовки, адекватных предстоящей соревновательной деятельности в главных соревнованиях сезона.

К настоящему времени в современной науке сложились теоретико-методические основы модельно-целевого подхода к построению спортивного макроцикла (Л.П. Матвеев, 1964-2000; В.Л. Уткин, 1983, 1985; Ю.В. Верхошанский, 1988, 1998; В.Н. Селуянов, 1992; Б.Н. Шустин, 1995; В.Н. Платонов, 1997; М.П. Шестаков 1998; Ф.П. Суслов, 1999; А.Г. Баталов, 2000 и др.).

В рамках этого подхода моделирование основных параметров целевой соревновательной деятельности занимает наивысшее иерархическое положение. Оттого, насколько полно, всесторонне и с учетом индивидуальных возможностей спортсмена будет представлена будущая соревновательная целевая деятельность, зависит качество планирования и реализации подготовительно-соревновательной деятельности в спортивном макроцикле.

Охарактеризованные выше обстоятельства свидетельствуют о необходимости разработки технологических подходов к моделированию индивидуальной целевой соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокого класса.



**Цель исследования** – разработка технологий индивидуального моделирования параметров целевой соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

**Объект исследования** – соревновательная деятельность лыжников-гонщиков высших разрядов с переменными условиями состязаний.

**Предмет исследования** – целевое моделирование индивидуальной соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле спортивной подготовки.

**Гипотеза исследования.** Важным моментом явилось предположение о степени соответствия подготовительного процесса будущей целевой соревновательной деятельности в главных соревнованиях спортивного сезона. В рамках проведения исследования особый интерес представляло выявление тех особенностей в соревновательной деятельности, которые оказывают наибольшее влияние на уровень спортивных достижений. Среди ее составных частей предполагалось определить возможные модельные показатели на различных квалификационных уровнях – от юношеских разрядов до элитного уровня.

Модельные параметры будущей целевой соревновательной деятельности и свойств спортсмена, обеспечивающие её реализацию, являются главными ориентирующими факторами в разработке реалистичных индивидуальных целевых тренировочно-соревновательных программ деятельности спортсмена в предстоящем спортивном макроцикле. Их реализация с высокой вероятностью позволяет достигнуть запланированного целевого спортивного результата.

#### **Задачи исследования:**

1. Исследовать эволюцию структуры и содержания программ соревнований в лыжных гонках и их особенности на современном этапе.

2. Изучить тенденции специализации соревновательной деятельности по стилю и длине соревновательной дистанции у мировой элиты в лыжных гонках.

3. Проанализировать многолетнюю динамику спортивно-технических результатов в лыжных гонках (исследование квалификационных уровней результативности и их нормативно-прогностические тенденции).

4. Выявить основные параметры, характеризующие современную соревновательную деятельность лыжников-гонщиков высокого класса.

5. Разработать технологию построения модели целевой соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

**Методы исследования.** В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, педагогические наблюдения, комплекс опросных методов, естественный эксперимент, компьютерное моделирование и методы математической статистики.

**Теоретико-методическую основу исследования** составляют данные об общих закономерностях и принципах спортивной подготовки и теоретико-методические концепции спорта высших достижений.

**Научная новизна исследования.** Впервые исследована динамика спортивных результатов соревновательной деятельности лыжников-гонщиков мировой элиты с 1924 по 2003 г. на ЗОИ и ЧМ. Полученные данные показывают,

что наряду с существенной вариативностью присутствует общая прогрессирующая тенденция улучшения спортивных результатов в среднем около 1% в год. Впервые исследована динамика спортивных результатов в многолетней спортивной карьере лыжников-гонщиков (от юношеских разрядов до международной элиты), полученные результаты выявили закономерности, на основании которых разработаны таблицы-прогнозы нормативных результатов в лыжных гонках до 2010 г. Получены индивидуальные и групповые модели спортивно-технического результата, техники, оптимальной тактики распределения сил на дистанции, функциональных параметров соревновательной деятельности. Разработана технология моделирования целевой соревновательной деятельности в рамках модельно-целевого способа построения спортивного макроцикла.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в разработке теоретико-методических основ целевого моделирования соревновательной деятельности в рамках модельно-целевого способа построения годичного подготовительно-соревновательного цикла тренировок высококвалифицированных лыжников-гонщиков, что может войти как элемент в общую концепцию модельно-целевого способа спортивной подготовки.

**Практическая значимость работы** определяется тем, что результаты проведенных исследований могут быть использованы при разработке и реализации индивидуальных целевых программ спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов на стадии реализации максимальных возможностей, обеспечивающих прогрессивный характер спортивных результатов.

Разработаны теоретико-методические положения целевого моделирования соревновательной деятельности и технология их применения.

Результаты проведенных исследований дают возможность тренеру более эффективно организовать спортивную подготовку на основе объективного моделирования соревновательной целевой деятельности и соответствующей структуры годичного подготовительно-соревновательного цикла, что положительно подтверждено актами внедрения.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

- анализ содержания и структуры соревновательной деятельности в лыжных гонках (разнообразие соревновательных дистанций, их различные формат и стиль) дает возможность выявить тенденции специализации соревновательной деятельности, которая предполагает избирательное (целевое) участие спортсмена в той, или иной соревновательной программе;

- результаты исследований динамики спортивных результатов в многолетней системе соревновательной деятельности лыжников-гонщиков различной квалификации обеспечили получение закономерностей, на основании которых разработана таблица эквивалентных результатов в лыжных гонках;

- исследование внешних и внутренних параметров соревновательной деятельности позволяет разработать технологию получения модели целевой соревновательной деятельности в рамках модельно-целевого способа построения макроцикла.