

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В  
ГЭК  
Заведующий кафедрой  
канд. пед. Наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Котова  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ  
В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ  
49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнила работу  
студентка 3 курса  
заочной формы обучения

Вагина  
Екатерина  
Николаевна

Научный руководитель  
канд. пед. наук

Халманских  
Анна  
Витальевна

Рецензент  
Директор ГАУ ТО  
«ОСШОР по лыжным гонкам и  
биатлону Л.Н. Носковой»

Носкова  
Луиза  
Николаевна

Тюмень  
2023

## АННОТАЦИЯ

Вагина Екатерина Николаевна. Особенности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта» / Е.Н. Вагина; науч. рук. А.В. Халманских; рец. Л.Н. Носкова; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2023. – 74 с.: граф., – Библиогр. список: с 61-69 (74 назв.)

Ключевые слова: лыжные гонки, сельская местность, организационно-педагогические условия, тренировочный процесс.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ.....	8
1.1. Некоторые особенности развития лыжных гонок как вида спорта.....	8
1.2. Структура и содержание подготовки лыжников-гонщиков.....	14
1.3. Особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях ФГОС.....	20
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1 Методы исследования.....	29
2.2 Организация исследования.....	32
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
3.1 Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.....	33
3.2 Разработка организационно-педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.....	40
3.3 Экспериментальная проверка эффективности организационно- педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.....	48
ВЫВОДЫ.....	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	61
Приложение.....	70

## ВВЕДЕНИЕ

В советское время спорт в нашей стране развивался через добровольные спортивные общества: практически при каждом колхозе, учебном заведении и предприятии были свои спортивные команды. Добровольные общества и профсоюзы активно привлекали новых членов. Например, если в 1928 году лишь 53 тысяч сельских жителей состояли в спортивных кружках, то к 1935 году их число превысило полмиллиона, а в 1979 году их число составляло уже 16 миллионов человек. Наибольшей популярностью среди сельского населения пользовалась легкая атлетика – 1341 тысяч занимающихся, волейбол – 1252,8 тысяч, футбол – 1078 тысяч, лыжный спорт – 934,7 тысяч и др [1,7,57].

Наиболее прославленные лыжники-гонщики Советского союза - Сметанина Раиса Петровна, Резцова Анфиса Анатольевна, Тихонов Александр Иванович начинали свой спортивный путь в малочисленных сельских поселениях. Однако, следует учитывать, что такое успешное развитие спорта на селе осуществлялось при других социально-экономических условиях развития общества [9].

Обращаясь к современным исследованиям, посвященным изучению заинтересованности детей и подростков лыжными гонками, удалось выяснить следующие моменты: за телевизионными трансляциями лыжных гонок и биатлона следят 73% сельских и 63% городских школьников. Высокая посещаемость уроков физической культуры на лыжах у 68% станичных и 60% их городских сверстников, в то время как 8% сельских и 12% городских школьников категорически недовольны лыжными прогулками. Кроме того, интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками выше, чем у городских детей на 17%. Таким образом, следует предположить, что более перспективным должен быть набор новичков в лыжные гонки именно в сельской местности [18,38].

Сегодня, существует большое количество барьеров и трудностей в развитии массового спорта, и в частности лыжных гонок в сельской местности. Следует выделить такие из них, как отсутствие специализированных трасс и инвентаря, высококвалифицированных специалистов и тренеров, а самое главное это удаленность друг от друга малочисленных поселений.

В тоже время, из-за отсутствия лыжного инвентаря 52% сельских школьников не имеют возможности выходить на лыжные прогулки в свободное время, в то время как в городской местности это количество составляет 32% детей [60].

Анализ теории и практики подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности позволил выделить ряд противоречий:

- между признанием высокой значимости привлечения детей к занятиям лыжными гонками и отсутствием организационных педагогических условий тренировочного процесса в условиях сельской местности;

- между необходимостью популяризации лыжного спорта и сложностью стимулирования активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности в сельской местности;

- между широким спектром средств, методов и условий спортивной подготовки в лыжных гонках, доказавших свою эффективность и низкой финансовой обеспеченностью спортивных организаций в сельской местности.

Таким образом, **проблема** повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности является актуальной, что определило тему магистерской диссертации: «Особенности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы».

**Объект исследования** – тренировочный процесс лыжников-гонщиков в сельской местности.

**Предмет исследования** – организационно-методические условия повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы.

**Цель исследования** – обосновать и экспериментально проверить организационно-педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы.

**Гипотеза исследования** – организационно-педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в сельской спортивной школы будут эффективны, если:

- в тренировочном процессе осуществлять подбор педагогических средств и условий, способствующих стимулированию активности лыжников-гонщиков и повышению уровня их физической подготовленности;

- при реализации организационно-педагогических условий учитывать финансовое и нормативно-правовое обеспечение процесса спортивной подготовки по лыжным гонкам в условиях сельской местности;

- осуществлять широкое информационное сопровождение процесса спортивной подготовки по лыжным гонкам и ее значения в освоении ценностей физической культуры и спорта;

- критериями эффективности считать повышение результатов спортивной деятельности лыжников-гонщиков, а также увеличению количества регулярно занимающихся лыжными гонками.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы, раскрывающий возможности эффективной спортивной подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности;

2. Определить барьеры в подготовке лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы;

3. Разработать модель организационно-педагогических условий эффективной спортивной подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности;

4. Осуществить экспериментальную проверку влияния выявленных организационно-педагогических условий на эффективность спортивной подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности.

5. Разработать рекомендации по реализации организационно-педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы.

**Методологической базой исследования** стали:

- нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности (В.Н. Зувев, В.В. Кузин, И.Б. Путалова);

- педагогические аспекты формирования культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью (В.Л. Беннин, В.Г. Камалетдинов);

- работы по методологии науки и социально-педагогических исследований (Загвязинский В.И., Краевский В.В., Поташник М.М. и др.);

- труды по теории и методике лыжного спорта (Алябьев А.Н., Каминский И.В., Раменская Т.И. и др.).

**Практическая значимость** работы заключается:

- в возможности применения средств, методов и условий для организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки в сельской местности;

- в разработке практических рекомендаций по популяризации и привитию интереса к занятиям лыжными гонками детей в сельской местности;

- основные выводы и рекомендации могут быть использованы в практической деятельности руководителями физкультурно-спортивных учреждений при организации тренировочного процесса по лыжным гонкам.

# ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

## 1.1. Некоторые особенности развития лыжных гонок как вида спорта

Лыжные гонки представляют собой циклический вид спорта, соревнования в котором проходят по специально подготовленной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок, протяженность трассы на официальных соревнованиях может составлять от 800 м до 70 км. На сегодняшний день лыжные гонки являются одной из наиболее массовых дисциплин – одновременно в гонке могут участвовать до 500 человек. Датой создания Международной федерации лыжного спорта является 1924 год и в этом же году лыжные гонки были включены в программу первых Зимних Олимпийских Игр [7].

На сегодняшний день соревновательные дистанции в лыжных гонках варьируются от 1,2 до 50 км, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Энергообеспечение организма спортсмена при преодолении соревновательной дистанции происходит в смешанной зоне, что по итогу находит свое отражение в высоких значениях максимального потребления кислорода, показателях объема сердца, как индивидуальных, так и в показателях относительно спортсменов других видов спорта [9].

Таблица 1

Показатели объема сердца представителей различных видов спорта

Вид спорта	Объем сердца (см <sup>3</sup> )	Относительный объем сердца
Лыжные гонки	1073	97
Велосипедные гонки	1030	83
Спортивная ходьба	970	82
Современное пятиборье	955	73
Неспорсмены	760	50



Следует отметить, что объем сердца лыжников-гонщиков превышает показатели спортсменов других видов спорта, при том, что успешность всех вышеперечисленных видов обусловлена уровнем развития выносливости.

Так, в велосипедных гонках соревновательные дистанции составляют от 5 до 300 км, в спортивной ходьбе от 5 до 50 км, в современном пятиборье спортсмены выполняют 5 видов двигательной активности в 5 дисциплинах: конкур, плавание, бег, стрельба, фехтование.

Несмотря на то, что различия показателей аэробной и анаэробной производительности лыжников-гонщиков статистически недостоверны, следует отметить, что по интенсивности вовлечения анаэробных источников энергии дистанции в лыжных гонках можно разделить на две категории: до 15 км и свыше 15 км [8].

В Российской Федерации лыжные гонки входят в число культивируемых видов спорта и занимают 7 место по массовости (1 027 600 чел.), уступая лишь футболу, волейболу, баскетболу, легкой атлетике, плаванию и фитнес-аэробике.

Таблица 2

Распределение лыжников-гонщиков по населенным пунктам различного масштаба

Масштаб населенного пункта, чел.	Юноши	Юниоры	Взрослые	Сборная команда	
				1965-1985 гг.	1995-2015 гг.
300 000 и более	27,4%	17,4%	10,2%	0,0%	16,7%
От 30 000 до 300 000	22,2%	24,6%	27,4%	13,0%	36,1%
Менее 30 000	50,4%	58,0%	62,4%	87,0%	47,2%

Важным аспектом, объясняющим уровень развитие лыжных гонок в том или ином регионе, являются административно-экологические условия населенных пунктов. Благодаря многочисленным исследованиям

контингента участников Первенств России по лыжным гонкам за последние пятьдесят лет были обнаружены следующие тенденции: с учетом роста квалификации лыжников и их возраста, в сборных командах до 1985 года преобладали спортсмены из мелких населенных пунктов, а с 1995 – из средних и крупных [18].

Анализируя административно-экологические условия мало-, средне- и густонаселенных территорий, мы отмечаем, что в малых населенных пунктах, действительно, более благоприятный состав атмосферы, воды, продуктов питания. Физический труд сельских детей, выполняемый изо дня в день, создает преимущество в физическом развитии перед городскими спортсменами [33].

Все эти особенности находили свое отражение в статистических данных до 85 года прошлого века. С другой стороны, экономическая ситуация, сложившаяся в Российской Федерации в период перестройки, во-первых, спровоцировала отток населения в городскую местность, в связи с поиском работы, с другой - дальнейшее распределение бюджетных средств на развитие спорта и физической культуры в городской и сельской местности, стало значительно отличаться друг от друга, что отразилось на качестве спортивного инвентаря, подготовке лыжных трасс, возможностях организации и проведения соревнований, сборов, зарплате тренеров [31].

Таким образом, в настоящее время, лыжники-гонщики высокой квалификации, являющиеся выходцами из мелких населенных пунктов, составляют только 47,2% от состава национальной сборной команды.

Что же касается современных реалий лыжного спорта, то изучая программу развития лыжных гонок в Российской Федерации в период с 2018 по 2022 годы, представленную президентом Федерации лыжных гонок России Еленой Валерьевной Вяльбе, мы проанализировали данные федерального статистического наблюдения по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», представленные ниже в таблицах 3, 6, 5 [9].

Анализируя вышеизложенные данные, мы отмечаем увеличение числа занимающихся лыжными гонками с 2014 года одновременно с нестабильным ростом и даже снижением количества тренеров, что отражается на среднем количестве занимающихся в перерасчете на одного тренера. Так, если в период с 2014 по 2016 год в среднем на одного тренера приходилось по 230 занимающихся, то в 2017 году – 240 [60].

Таблица 3

Число занимающихся лыжными гонками и штатных тренеров

Годы	2014	2015	2016	2017
Число занимающихся	947 677	973 017	976 668	1 027 600
Число штатных тренеров	4132	4227	4371	4268

Что касается спортивного резерва Российской Федерации в лыжных гонках, то стоит отметить ежегодную тенденцию снижения количества занимающихся в федеральных округах на 2-5%. Подробные данные приведены ниже.

Таблица 4

Количество занимающихся лыжными гонками в субъектах Российской Федерации, а также количество тренеров

Территория	Всего занимающихся				Количество тренеров			
	2014	2015	2016	2017	2014	2015	2016	2017
Центральный ФО	31788	31051	29802	28383	1127	1122	1037	995
Северо-Западный ФО	18736	18305	16145	16231	670	630	575	572
Дальневосточный ФО	7213	7581	7676	7277	239	248	245	232
Сибирский ФО	32811	32552	30555	29331	1124	1083	1015	970
Уральский ФО	24300	23896	23776	20292	770	738	722	627

Приволжский ФО	45499	43919	43147	41720	1555	1493	1470	1414
Южный ФО	109	118	114	107	7	6	7	8
Федеральные учреждения	43	40	40	27	5	2	3	3

Анализируя представленные результаты, мы предполагаем, что причина отрицательных тенденций развития лыжного спорта в Российской Федерации может быть обусловлена следующими проблемами:

1. недостаточное количество лыжных трасс в местах проживания населения;
2. недостаточное количество лыжных баз, предоставляющих спортивный инвентарь в аренду и/или недостаточное количество спортивного инвентаря;
3. недостаточное количество обучающих семинаров / курсов повышения квалификации для тренеров, организуемых на региональном и всероссийском уровне;
4. недостаточная финансовая поддержка лыжных гонок в «ведущих лыжных субъектах» Российской Федерации [57].

Таблица 5

Число тренеров по лыжным гонкам

Годы		2014	2015	2016	2017	
Штатные тренеры (1-ФК)		4132	4227	4371	4268	
Число тренеров, вовлеченных в спортивную подготовку по лыжным гонкам (5-ФК)	Всего	5496	5332	5077	4824	
	В том числе штатных	3266	3263	3212	3067	
	Штатные тренеры по категориям	высшая	808	822	806	756
		первая	1018	1030	1026	946
вторая		300	162	174	187	

	Штатные тренеры по возрасту	до 30 лет	544	547	525	458
		31-45 лет	899	865	852	1791
		46+	1823	1851	1835	1818

Вновь возвращаясь к вопросу тренерских кадров, отмечаем количественный прирост штатных тренеров в отношении 2014 года к 2017 на 3,2%, в тоже время, в отношении всего олимпийского цикла, наблюдается снижение количества штатных тренеров на 12,2% [38].

Подготовка лыжников-гонщиков в условиях сельской местности имеет свои специфические особенности ввиду влияния различных факторов: малой численности занимающихся, недостаточностью уровня физического развития школьников, устаревшей материально-технической базой, отсутствием финансовых возможностей учебных заведений для поддержания лыжного спорта. Лыжные гонки достаточно дорогой вид спорта – лыжи, крепления, ботинки, палки могут обойтись в сумму порядка 30-50 тысяч рублей и выше за один комплект. Для обслуживания этих лыж требуются парафины. Стоимость тренировочных парафинов, не обладающих высокими скоростными характеристиками может составлять от 700 рублей за 50-70 г, стоимость высокоскоростных парафинов составляет от 5 тысяч рублей за упаковку весом 30-50 г. Помимо парафинов для подготовки классических лыж требуются мази держания, а также набор сопутствующих товаров для обработки лыж. Для комфортного бега на лыжах, а также поддержания температурного режима спортсмену необходимо иметь термобелье, второй слой одежды и разминочный комбинезон, шапка, перчатки, баф. Для участия в соревнованиях по лыжным гонкам потребуется гоночный комбинезон.

Учитывая большую разновозрастность занимающихся лыжными гонками в сельской местности, тренер-преподаватель должен проявлять высокие организаторские способности для поддержания дисциплины во

время занятий, а также своевременно корректировать технику учеников, предлагая новые упражнения в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности каждого занимающегося. С другой стороны, коллективное взаимодействие на тренировках, возможность брать пример со старших занимающихся безусловно благотворно влияет на мотивацию юных лыжников. К положительным сторонам подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности можно отнести также близлежащее расположение лыжных трасс от мест проживания занимающихся, а также наличие лесопосадок для защиты от ветра.

Подводя итоги по данной проблеме, мы считаем необходимым добавить, помимо вышеизложенных проблем развития лыжных гонок, также падение уровня заработка и мотивации тренеров, что в совокупности оказывает значительное влияние на отток квалифицированных кадров из отрасли (минус 200 человек) на конец 2017 года (в отношении 2014 года). Кроме того, следует отметить, снижение количества тренеров до 30 лет на 85 человек.

## 1.2. Структура и содержание подготовки лыжников-гонщиков

В настоящее время структура и содержание спортивной подготовки регламентируется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России № 250 от 20 марта 2019 года. В основе данного нормативного акта лежат Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положении о Министерстве спорта Российской Федерации. В итоге, сформированный стандарт определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляемых

спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом (спортивные школы, школы олимпийского резерва и др.).

Рассмотрим основные требования и содержание федерального стандарта более подробно.

В таблице 6 представлены этапы спортивной подготовки в лыжных гонках, требования к их продолжительности, возрасту занимающихся и наполняемости групп. Отмечаем, что минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки составляет 9 лет. Однако, следует отметить, что приступить к регулярным занятиям лыжными гонками дети могут в возрасте и до 9 лет, посещая тренировочные занятия в группах на спортивно-оздоровительном этапе, который предшествует начальной спортивной подготовке. Отметим, что требования к спортивно-оздоровительному этапу в федеральном стандарте по лыжным гонкам не указаны [13].

Таблица 6

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

Анализируя требования к объему тренировочного процесса в лыжных гонках, мы отмечаем, что на начальном этапе подготовки количество тренировочных часов в неделю должно составлять не менее шести, что соответствует занятиям три раза в неделю по два академических часа.

Далее, уже со второго года начальной подготовки количество часов неуклонно возрастает, что можно объяснить высокими требованиями к объемам физической нагрузки, которую необходимо выполнить юным лыжникам-гонщикам для развития главного физического качества в данном виде спорта – общей выносливости, что подтверждают данные таблицы 9.

Таблица 7

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Кол-во тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее кол-во тренировочных занятий в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728	468-728

Таким образом, выносливость, координационные способности и быстрота являются наиважнейшими физическими качествами, развитие которых оказывает значительное влияние на результативность спортсменов в лыжных гонках.



Таблица 8

## Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – слабое влияние

Так же, большой интерес представляю собой данные В.Н. Плохого, отражающие динамику годовых объемов циклической нагрузки для подготовки к различным по длине дистанциям.

Таблица 9

## Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки для подготовки к различным по длине дистанциям (В.Н. Плохой)

Возраст, лет	Дистанция (км)			
	1,5	5	10-15	30-50
11	800	1000	1200	1400
12	1000	1200	1400	1700
13	1200	1500	1700	2100
14	1400	1800	2000	2500
15	1700	2200	2400	3000
16	2100	2600	2900	3600
17	2500	3000	3500	4200
18	3000	3500	4200	4900

Так, в возрасте 11 лет, что соответствует третьему году спортивной подготовки на начальном этапе, лыжник-гонщик «соревновательно готов» к преодолению дистанции в 5 км после выполнения 1000 км циклической

работы, к которой можно отнести бег, бег на лыжах, плавание, велосипед, различные виды лыжной имитации и другое. В тоже время, следует отметить, что соревновательная готовность в беге на 1,5 км характеризуется 800 км выполненной циклической работы, в беге на 10-15 км – 1200 км [40].

Более детально представить план подготовки лыжников-гонщиков позволит таблица 10.

Таблица 10

Объемы основных средств подготовки лыжников-гонщиков (Плохой В.Н.)

Возраст (лет)	ООЦН (км)	Бег (км)	Ходьба (км)	Имитация (км)	Лыжероллеры (км)	Льжи (км)	Нагрузка высокой интенсивности (км)	ОФП (ч)
11	1400	640	230	20	-	510	40	380
12	1700	670	240	30	120	640	90	360
13	2100	740	260	50	240	810	145	330
14	2550	790	260	80	420	1000	215	290
15	3100	860	260	120	610	1250	300	250
16	3650	910	270	160	760	1550	380	210
17	4250	1009	270	200	940	1840	470	170

Таким образом, помимо примерных объемов циклической работы мы имеем возможность оценить и примерный объем общей физической подготовки. Требуется особое внимание так же и распределение объемов циклической нагрузки на лыжероллерах. Так, если в 11 лет, по мнению В.Н. Плохого, бег на лыжероллерах необязателен, то в 12 лет объем циклической нагрузки, выполняемой на них, составляет 120 км, в 13 лет - в два раза больше – 240 км, в 14 лет – еще, практически, в два раза больше – 420 км. В тоже время, прирост беговой нагрузки с 11 до 12 лет, например, составляет всего 30 км, с 12 до 13 лет – 70 км, с 13 до 14 лет – 50 км. Стоит отметить

постепенное снижение, из года в год, объема часов, направленных на выполнение упражнений общей физической подготовки [32].

Анализируя соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» мы отмечаем, что наибольший объем общей физической подготовки 60-64%, характерен для первого года начальной подготовки в лыжных гонкам, а наименьший – 16-18% - для этапа высшего спортивного мастерства [33].

Таблица 11

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	79-85	84-91	70-76	74-78	72-78	70-76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
2.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-4	3-5	4-6	5-7

4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

В тоже время обратная картина наблюдается в распределении объемов специальной физической подготовки – наименьший объем - 18-21% - на начальном этапе, наибольший – 38-40% на этапе высшего спортивного мастерства [60].

### 1.3. Особенности преподавания раздела «Лыжной подготовки» в условиях ФГОС

В Российской Федерации укоренились две основные формы работы в развитии лыжных гонок – это лыжный спорт и лыжная подготовка. Если развитие лыжного спорта осуществляется преимущественно в условиях спортивной секции в условиях соблюдения Федерального стандарта по лыжным гонкам, то лыжную подготовку можно осуществлять в условиях общеобразовательной школы, опираясь на Федеральный образовательный стандарт начального / среднего / основного общего образования [7].

Структура и содержание предмета «физическая культура» в соответствии с  
ФГОС НОО

Название раздела	Его содержание	Базовый тип урока
1.Знания о физической культуре	Знания о природе, человеке, обществе (связь с учебным предметом «окружающий мир»).	Урок с образовательно-познавательной направленностью
2.Способы двигательной деятельности	Организация предметной деятельности для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок	Урок с образовательно-предметной направленностью (организация, исполнение, контроль)
3.Физическое совершенствование	Гармоничное физической развитие, всесторонняя физическая подготовленность. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность	Урок с образовательно-тренировочной направленностью (физическая подготовка, физическая нагрузка, способы ее регулирования)

Рассмотрим структуру и содержание предмета «физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО (табл. 12).

Как видно из таблицы, в содержании предмета «физическая культура» сочетаются образовательный и деятельностные компоненты, что соответствует системно-деятельностному подходу, как основе ФГОС. Кроме того, лыжные гонки входят в число видов спорта, ознакомление с которыми является приоритетным в начальной школе согласно федеральному образовательному стандарту [10].

## Тематическое планирование на уровне начального общего образования

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

В тоже время, анализируя данные таблицы 13, мы отмечаем, что в рамках тематического планирования на уровне начального общего образования лыжные гонки относятся к вариативному модулю, что, скорее всего, обусловлено различными природно-климатическими условиями среды проживания субъектов образовательного процесса.

Ниже представлено содержание спортивно-оздоровительной деятельности в рамках модуля лыжной подготовки примерной программы учебного предмета «физическая культура» [15].

Содержание спортивно-оздоровительной деятельности в рамках модуля лыжной подготовки примерной программы учебного предмета «физическая культура»

Начальное общее образование	Основное общее образование	Среднее общее образование
Передвижение ступающим шагом. Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; преодоление подъемов по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8-10°). Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	Овладение рациональной техникой скользящего шага, развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Эстафеты, игры - соревнования.	Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов. Обучение коньковым ходам: Бег на лыжах различными способами.

Анализируя данные таблицы, мы отмечаем постепенное увеличение требований к технической, а также к общей и специальной подготовленности школьников, позволяющей преодолевать им различные по протяженности и сложности дистанции.

В общеобразовательных учреждениях занятия по лыжной подготовке проходят в урочной форме. В рамках 45-минутного занятия педагогу необходимо решить множество задач, среди которых:

- формирование и дальнейшее развитие устойчивого интереса к лыжным гонкам;
- обучение технике передвижения на лыжах и формирование устойчивого двигательного навыка;
- гармоничное развитие всех физических качеств на начальном этапе обучения с дальнейшим уклоном в целенаправленное развитие выносливости;
- воспитание личностных качеств занимающихся, таких как целеустремленность, трудолюбие, упорство, честность;
- оздоровление и закаливание;

- формирования умений к самостоятельной организации тренировочного процесса в условиях спортивного зала, спортивной площадки или дома и т.д [72].

Урочная структура занятия по лыжным гонкам в общеобразовательном учреждении является стандартной и традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Как правило, длительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут, в течении которых занимающиеся должны получить лыжный инвентарь, выйти на лыжную трассу, пристегнуть лыжи, надеть палки, выполнить разминку, согласно заданию тренера.

Основная часть занятия по лыжной подготовке отводится на обучение технике лыжного хода, а также развитие физических качеств занимающихся, как правило это 25-35 минут. Следует отметить, что в начале каждого урока необходимо планировать небольшой комплекс заданий для повторения ранее изученного материала на 5-10 минут и только потом переходить к освоению новых технических особенностей лыжных гонок. В условиях ограниченного времени на занятиях по лыжной подготовке, как правило, решаются задачи по развитию одного физического качества [10].

Далее, в заключительной части занятия учителю необходимо организовать плавный переход к снижению нагрузки и возвращению организма в оптимальное состояние. Кроме того, часть времени нужно запланировать для возвращения с лыжной трассы в школу, сдачу инвентаря и переодевание.

Важно отметить, что к методике преподавания в условиях общеобразовательной организации также существует ряд требований, обуславливающих поведение учителя на учебном занятии. Рассмотрим некоторых из них.



1. Учитель должен проявлять себя уверенным руководителем, быть требовательным и направлять деятельность учащихся на достижение учебных целей;
2. На каждом уроке лыжной подготовки должны решаться воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи;
3. Методы обучения, нагрузка, содержание занятий должно соответствовать поставленным задачам, возрасту, полу обучающихся и научно-обоснованным программам по лыжной подготовке;
4. Необходимо обеспечить максимальную плотность урока с учетом специфики занятий на лыжах;
5. Учитывая монотонность передвижений на лыжах, включать в занятия эстафеты на лыжах, игровые задания, проводить занятия на различном рельефе;
6. Содержание каждого урока лыжной подготовки должно быть связано с предыдущим;
7. Содержание урока лыжной подготовки, методика его проведения должны стимулировать учащихся к сознательному освоению нового материала и проявлению самостоятельности;
8. Фронтальный метод обучения должен оптимально сочетаться с индивидуальной работой по дальнейшему исправлению ошибок и совершенствованию техники передвижения на лыжах.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы лыжной подготовки должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы, необходимых для продолжения образования [15].

Важным фактором, определяющим возможность проведения занятий лыжными гонками, является температурный режим. Так, учащиеся начальных классов могут осваивать лыжные ходы на улице могут при температуре не ниже минус 12. Учащиеся средней школы – до минус 16,

старшеклассники – до минус 18-20 градусов. Следует учесть, что вышеизложенные температуры не подразумевают наличие ветра. При ветреной погоде необходимо делать поправку на 2-3 градуса.

На школьных уроках основной задачей учителя физической культуры является ознакомление учеников с простейшими правилами пользования лыжным инвентарем, основам построения и перестроения на лыжах, освоение техники лыжных ходов, поворотом, спусков [47].

Осваивать программу лыжной подготовки детям младшей школы рекомендуется с большим объемом игр на лыжах, в ходе которых занимающиеся могли бы помимо техники лыжного хода вырабатывать и необходимые лыжникам-гонщикам физические качества, такие как выносливость, ловкость, силу, быстроту.

Учителю физической культуры особенно важно при занятиях на лыжах уметь организовать контингент учащихся, держать всех учащихся в поле своего зрения, регулировать физическую нагрузку, обеспечивать порядок и дисциплину.

Как правило, для проведения занятий по лыжной подготовке необходимо иметь накатанную лыжную трассу длиной 2-3 км, желательно в форме круга, что гарантирует разнонаправленность подъемов и спусков. В первые несколько занятий круги необходимо преодолевать равномерным темпом, затем, ближе к времени выполнения контрольных нормативов – с ускорениями по отрезкам [53].

При выполнении заданий на ускорение желательно ограничиваться дистанцией до 1 км, поскольку при такой длине круга легче поддерживать темп передвижения и делать своевременный анализ прохождения дистанции с педагогом.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике передвижений на лыжах, недопуская их закрепления и перехода в навык при дальнейшем увеличении нагрузки.

Следует отметить, что занимаясь лыжной подготовкой только на уроках физической культуры освоить лыжные ходы может оказаться затруднительно, поэтому занимающимся рекомендуется выполнять домашние задания для закрепления техники передвижения на лыжах [72].

Кроме того, осваивать лыжные ходы значительно легче, при условии хорошей кроссовой подготовки у занимающихся, так как выносливость – главное физическое качество лыжника. Развивать выносливость можно как при освоении программы легкой атлетики, так и с помощью подвижных игр.

Интересный факт, что максимальный прирост выносливости при выполнении циклических физических упражнений у подростков наблюдается только с 14 лет и продолжается до достижения 19 летнего возраста, что важно учитывать при подборе методов развития выносливости у занимающихся.

Основным методом развития выносливости является равномерный метод, при котором физическую нагрузку необходимо выполнять без отдыха с частотой сердечных сокращений в диапазоне от 110-130 до 160 уд/мин. При работе с учащимися подготовительной группы данный метод необходимо применять с осторожностью [7].

Физическая нагрузка такого характера помогает адаптироваться и развиваться сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и т.д. В старших классах при определении выносливости можно использовать 12 минутный тест Купера.

### Выводы по первой главе:

1. Анализируя научно-методическую литературу, мы выяснили, что интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками выше, чем у городских детей. Сегодня, существует большое количество барьеров и трудностей в развитии массового спорта, и в частности лыжных гонок в сельской местности. Следует выделить такие из них, как отсутствие специализированных трасс и инвентаря, высококвалифицированных специалистов и тренеров, а самое главное это удаленность друг от друга малочисленных поселений.

2. В тоже время, популяризация лыжного спорта, стимулирование активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности, создание системы психолого-педагогического сопровождения, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов, а также специфику вида деятельности способно благоприятно повлиять на развитие лыжного спорта в условиях сельской местности.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В ходе нашей работы нами применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистическая обработка данных.

#### *Анализ научно-методической литературы*

Литературные источники были подобраны в связи с изучением проблемы организации и проведения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.

#### *Педагогическое тестирование*

Педагогическое тестирование включало в себя несколько направлений для оценки эффективности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.

Нами были проведены следующие психодиагностические стандартизированные методики:

- «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова;
- Методика изучения спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин);
- Методика Э.Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом»;
- Методика определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Г. Д. Бабушкин).

#### *Определение уровня физической подготовленности.*

- Кросс 2 км по пересеченной местности использовался для определения общей выносливости;
- Прыжок в длину с места;
- Пятерной прыжок;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Контрольная тренировка: лыжная гонка на 1,5 км, 3 км/5км (приложение 1).

#### *Оценка организационно-педагогической деятельности.*

Оценка организационно-педагогической деятельности осуществлялась посредством отслеживания динамики следующих показателей:

- кол-во новичков в секции лыжных гонок каждые полгода (сентябрь-февраль, март-август);
- кол-во отчисленных спортсменов каждые полгода (сентябрь-февраль, март-август);
- кол-во информационных материалов о наборе/ соревнованиях / сборах / тренировках / лыжниках в СМИ в квартал (печатные и электронные СМИ, радио);
- кол-во соревнований, дней здоровья в квартал по месту жительства в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий;
- количество выездных физкультурно-спортивных мероприятий с участием лыжников-гонщиков;
- количество учебно-тренировочных мероприятий (сборы – кол-во дней в год).

#### *Метод педагогического эксперимента*

Одним из основных методов исследования явился естественный педагогический эксперимент.

Поскольку в основе эксперимента лежит сравнение одной и той же группы обучающихся на разных этапах процесса воспитания и обучения, то имеет место линейный тип эксперимента (А.Ф. Закирова, И.В. Манжелей, 2013).

Независимой переменной выступает методика организации тренировочного процесса по лыжным гонкам в условиях сельской местности. Зависимая переменная – уровень мотивации и физической подготовленности занимающихся.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента были изучены исходные показатели уровня развития мотивации, физической подготовленности детей 11-13 лет, занимающихся лыжными гонками для дальнейшего исследования группы, а также статистические данные о сохранности контингента занимающихся, популяризации лыжного спорта в сельской местности, планировании спортивно-массовых мероприятий с участием лыжников-гонщиков.

На формирующем этапе эксперимента тренировочный процесс лыжников-гонщиков осуществлялся в условиях новых подходов к организации и проведению тренировочного процесса в лыжных гонках.

На контрольном этапе была выявлена эффективность предложенных нами средств и методов по популяризации лыжного спорта и повышению уровня физической подготовленности занимающихся по изучаемым показателям до и после эксперимента.

*Методы математико-статистической обработки данных:*

С помощью методов математической статистики были произведены вычисления результатов тестирования. Полученные данные обрабатывались на персональном компьютере с использованием прикладных электронных программ. Достоверность различия в показателях оценивали с использованием критериев  $t$  – Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проходило на базе МАОУ «Бизинская СОШ» с. Бизино Тобольского района Тюменской области, в котором принимали участие лыжники-гонщики в количестве 22 человек (12 мальчиков и 10 девочек).

*Первый этап исследования* (октябрь 2021 года - июль 2022 года) включал в себя выбор темы, формулировку объекта, предмета, цели, гипотезы и задач исследования. Был проведен теоретический анализ научно – методической литературы по теме исследования, подбирались методы и средства для исследования.

*Второй этап исследования* (август 2022 года – июль 2023 года) включал в себя анализ результатов первичного тестирования, совершенствование организационно-методических форм работы с лыжниками-гонщиками, повторное тестирование спортсменов. Результаты тестирований были оформлены в протоколы и представлены в приложениях.

*На третьем этапе исследования* (июнь – сентябрь 2023 года) нами осуществлялась статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, анализ и систематизация полученных данных, статистическая обработка результатов тестирования.

*Четвертый этап исследования* (октябрь – декабрь 2023 года) включал в себя формулирование общих выводов исследования, разработку практических рекомендаций, подготовку презентации и доклада исследования.



## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

### 3.1. Анализ результатов констатирующего эксперимента

В современных реалиях развития зимних видов спорта мы понимаем, что интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками выше, чем у городских детей. Сегодня, существует большое количество барьеров и трудностей в развитии массового спорта, и в частности лыжных гонок в сельской местности. Следует выделить такие из них, как отсутствие специализированных трасс и инвентаря, высококвалифицированных специалистов и тренеров, а самое главное это удаленность друг от друга малочисленных поселений.

Популяризация лыжного спорта, стимулирование активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности, создание системы психолого-педагогического сопровождения, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов, а также специфику вида деятельности способно благоприятно повлиять на развитие лыжного спорта в условиях сельской местности.

Нами были изучены основные векторы определения эффективности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности (табл. 15).

**Векторы определения эффективности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности**

Определение уровня мотивации к занятиям лыжными гонками	Организационно-педагогические условия организации тренировочного процесса	Определение уровня физической подготовленности
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников);</li> <li>- методика «Почему я занимаюсь спортом» (разработана на основе теории самодетерминации Э.Деси и Р.Райана);</li> <li>- определение мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Г. Д. Бабушкин);</li> <li>- оценка спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин).</li> </ul>	<p>Отслеживание динамики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кол-во новичков каждые полгода (сентябрь-февраль, март-август);</li> <li>- кол-во отчисленных каждые полгода (сентябрь-февраль, март-август);</li> <li>- кол-во информационных материалов о наборе/соревнованиях / сборах / тренировках / лыжниках в СМИ в квартал</li> <li>- кол-во соревнований, дней здоровья в квартал по месту жительства</li> <li>- количество выездных физкультурно-спортивных мероприятий</li> <li>- учебно-тренировочные мероприятия (сборы – кол-во дней в год)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на лыжах 1,2 км (спринт);</li> <li>- бег на лыжах 3 км (д)/ 5км (м);</li> <li>- бег по пересеченной местности 2 км;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- пятерной прыжок;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине (сравнение результатов с контрольно-переводными нормативами по виду спорта).</li> </ul>

Исследование проходило на базе МАОУ «Бизинская СОШ» с. Бизино Тобольского района Тюменской области, в котором принимали участие лыжники-гонщики в количестве 22 человек (12 мальчиков и 10 девочек).

Педагогическое тестирование включало в себя несколько направлений для оценки эффективности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности – это определение уровня мотивации к занятиям лыжными гонками, организационно-педагогические условия организации тренировочного процесса, определение уровня физической подготовленности.

Результаты исследования мотивационной сферы лыжников-гонщиков 11-13 лет, представлены в таблицах 16, 17, 18, 19.

Таблица 16

**Мотивы занятий спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет в начале эксперимента (В.И. Тропников)**

№	мальчики	девочки
1	Развитие характера и психических свойств	Развитие характера и психических свойств
2	Физическое совершенствование	Потребность в одобрении
3	Потребность в одобрении	Физическое совершенствование
4	Повышение престижа, желание славы	Общение
5	Общение	Повышение престижа, желание славы
6	Коллективная направленность	Познание
7	Приобретение жизненно важных умений и навыков	Коллективная направленность
8	Улучшение самочувствия и здоровья	Эстетическое удовольствие и острые ощущения
9	Материальные блага	Материальные блага
10	Познание	Улучшение самочувствия и здоровья
11	Эстетическое удовольствие и острые ощущения	Приобретение жизненно важных умений и навыков

Анализируя данные таблицы 16, мы отмечаем единство мотивов к занятиям спортом среди мальчиков и девочек 11-13 лет – это развитие характера и психических свойств, физическое совершенствование, потребность в одобрении.

Таблица 17

**Мотивация к занятиям физической культурой и спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет в начале эксперимента (Бабушкин Г.Д.)**

	мальчики	девочки
Устойчивость интереса		
Устойчивый интерес	34%	30%
Недостаточно устойчивый	38%	40%
Неустойчивый	28%	30%

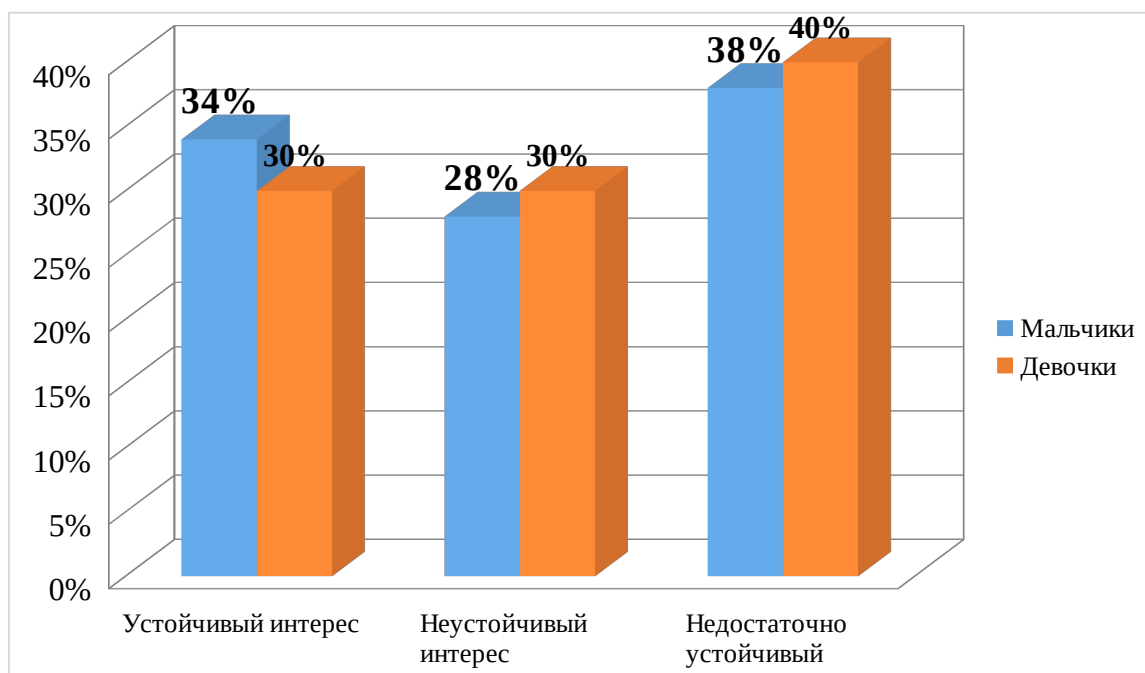


Рис. 1 Мотивация к занятиям физической культурой и спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет в начале эксперимента

Данные таблицы 17 и рисунка 1 свидетельствуют о недостаточно устойчивом и неустойчивом интересе лыжников-гонщиков 11-13 лет к занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 18

Оценка спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет  
(Бабушкин Г.Д.)

Направленность интереса	мальчики	девочки
На соревнования	50%	50%
На тренировку	50%	50%

Оценивая результаты исследования спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет, мы констатируем паритет между мотивацией, направленной на соревновательную деятельность и тренировку (таблица 18, рисунок 2).

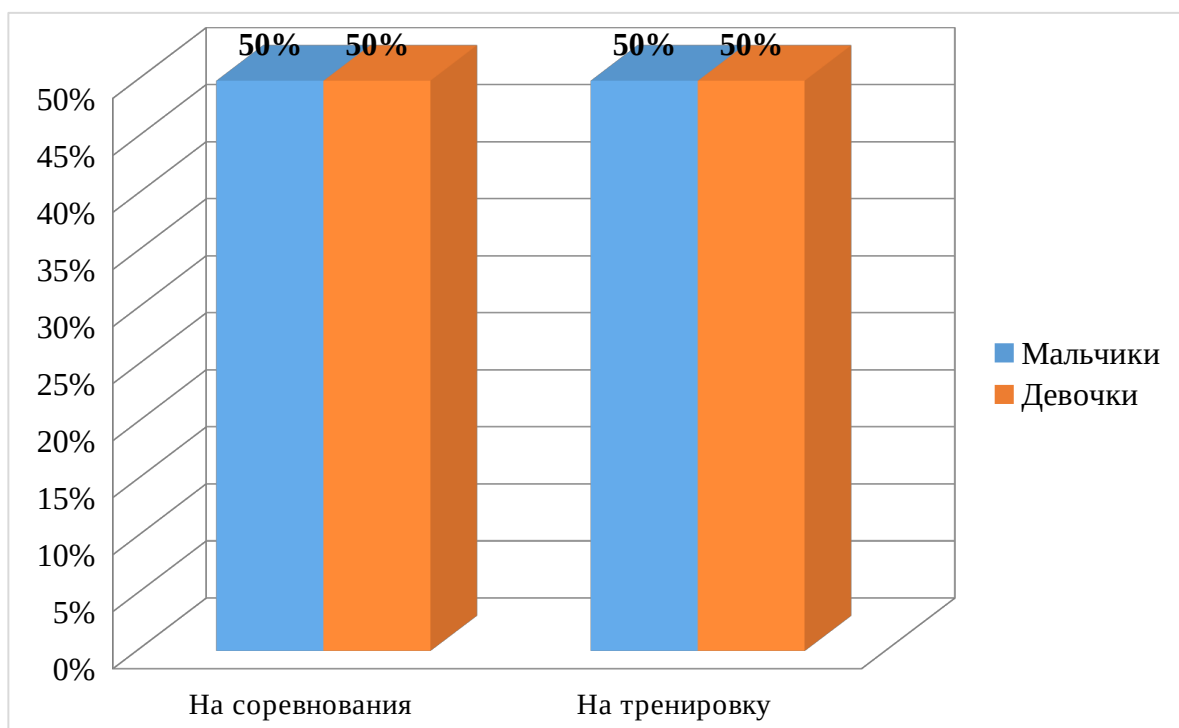


Рис. 2 Оценка спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет

Таблица 19

Причины, по которым лыжники-гонщики 11-13 лет занимаются спортом

№	Мотивация	мальчики			девочки		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1	Внутренняя мотивация (знания)	62	38	0	57	43	0
2	Внутренняя мотивация (компетентность)	58	42	0	62	38	0
3	Внутренняя мотивация (впечатления)	58	42	0	56	44	0
4	Внешняя мотивация (идентификация)	25	50	25	25	57	18
5	Внешняя мотивация (интроекция)	16	36	48	8	38	54
6	Внешняя мотивация	24	28	48	29	20	51
7	Амотивация	8	26	66	0	28	82

Анализируя причины, по которым лыжники-гонщики занимаются спортом, мы выяснили, что исследуемые респонденты демонстрируют

низкий уровень внешней мотивации и преимущественно высокий уровень внутренней мотивации, характеризующей впечатления, компетентность и знания.

Результаты исследования физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-13 лет, представлены в таблице 20, 21.

Таблица 20

Показатели физической подготовленности  
лыжников-гонщиков 11-13 лет  
в начале педагогического исследования, мальчики

Контрольные испытания	M±m	Уровень развития	(σ)
1	2	3	4
бег на лыжах 1,2 км (мин)	5.54,0±1,1	выше среднего	0,7
бег на лыжах 3 км (мин)	15.05,2±2,1	средний	0,5
бег по пересеченной местности 2 км (мин)	9.14,1±0,9	средний	0,6
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	32,1±2,1	выше среднего	0,3
прыжок в длину с места, см	188,5±1,7	выше среднего	0,3
пятерной прыжок, м	9,23±2,5	средний	0,4
поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	47,4±1,4	средний	0,2

Анализируя данные таблицы 20, мы выяснили, что мальчики 11-13 лет, занимающиеся лыжными гонками, демонстрируют преимущественно средний и выше среднего уровни физической подготовленности.

Таблица 21

Показатели физической подготовленности  
лыжников-гонщиков 11-13 лет  
в начале педагогического исследования, девочки

Контрольные испытания	M±m	Уровень развития	(σ)
1	2	3	4
бег на лыжах 1,2 км (мин)	6.42,0±1,2	средний	0,2
бег на лыжах 3 км (мин)	16.55,2±1,9	средний	0,2
бег по пересеченной местности 2 км (мин)	9.39,1±0,7	средний	0,1
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	22,1±1,6	средний	0,4
прыжок в длину с места, см	169,5±1,4	средний	0,3
пятерной прыжок, м	8,66±1,9	средний	0,2
поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	45,4±1,2	выше среднего	0,2

Анализируя данные таблицы 21, мы выяснили, что девочки 11-13 лет, занимающиеся лыжными гонками, демонстрируют преимущественно средний уровень физической подготовленности.

Результаты анализа деятельности учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности представлены в таблице 22.

Анализ деятельности учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности за период сентябрь 2021 года – август 2022 года

Критерии	Количество
кол-во зачисленных спортсменов	11
кол-во отчисленных спортсменов	10
кол-во информационных материалов о наборе/ соревнованиях / сборах / тренировках / лыжниках в СМИ	6
кол-во соревнований, дней здоровья	5
количество выездных физкультурно-спортивных мероприятий	2
учебно-тренировочные мероприятия	14 дней

Анализируя деятельность учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности за период с сентября 2021 года по август 2022 года, мы резюмируем недостаточность условий по оптимизации и актуализации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.

### 3.2. Разработка и экспериментальная проверка организационно-педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности

Для более детальной проработки и реализации модели тренировочного процесса лыжников-гонщиков нами был разработан план успешного развития лыжных гонок в условиях сельской местности.

Модель тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности представлена на рисунке 3.





Рис. 3 Модель тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности

Цель плана:

- повышение результативности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской спортивной школы.

Для достижения цели в плане предусмотрен комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач реализуемых во взаимодействии с занимающимися, среди которых:

Оздоровительные:

- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, гармоничному развитию личности;
- содействовать повышению функциональных возможностей организма.

- содействовать развитию координационных способностей и физических качеств, занимающихся.

Образовательные:

- содействовать освоению технических элементов лыжных гонок;
- способствовать формированию базы знаний о физической культуре и спорте.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию интереса занимающихся к освоению лыжных гонок и самостоятельным занятиям физической культурой;
- содействовать развитию морально-волевых качеств занимающихся.

Кроме того, нами были определены основные направления педагогической работы, реализуемые при взаимодействии с руководством организации:

- формирование расширенного календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий в общеобразовательной/спортивной школе;
- организация информационной кампании по набору детей / популяризации лыжных гонок в сельском поселении;
- налаживание сотрудничества с тренерами по другим видам спорта / тренерами по лыжным гонкам из ближайших населенных пунктов с целью совместных тренировочных мероприятий;
- планирование досуговых мероприятий с занимающимися секции.

В таблице 23 представлен план реализации основных направлений работы по совершенствованию тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности.

Далее, в таблицах 24, 25, 26 представлены календарный план физкультурных и спортивных мероприятий занимающихся лыжными гонками, план по организации информационной кампании по набору детей и популяризации лыжных гонок в сельском поселении, план взаимодействия с тренерами по другим видам спорта / тренерами по лыжным гонкам из

ближайших населенных пунктов с целью совместных тренировочных мероприятий, план досуговых мероприятий с занимающимися секции лыжных гонок.



**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий  
занимающихся лыжными гонками в МАОУ «Бизинская СОШ»  
с. Бизино Тобольского района**

№	Наименование организации	Планируемая дата	Участвующие
<b>Физкультурные мероприятия</b>			
1	Декада спорта и здоровья	01-10.10.2022	Все желающие
2	Легкоатлетический кросс	Сентябрь 2022	Все желающие
3	Декада спорта и здоровья	01-10.01.2023	Все желающие
4	День зимних видов спорта	Февраль 2023	Все желающие
5	Областной день здоровья	06.03.2023	Все желающие
6	Лыжня России	Март 2023	Все желающие
7	Всемирный день ориентирования	Май 2023	Все желающие
8	Всемирный день бега	07.06.2023	Все желающие
9	Всемирный день велосипедиста	11.06.2023	Все желающие
10	Всероссийский олимпийский день	07.06.2023	Все желающие
<b>Спортивные мероприятия</b>			
1	Первенство Тюменской области по лыжным гонкам «кросс, лыжероллеры»	30.09-02.10.2022 Тюменский район	Сильнейшие спортсмены
2	1-й этап кубка Тобольского района по лыжным гонкам	декабрь	Сильнейшие спортсмены
3	2-й этап кубка Тобольского района по лыжным гонкам	декабрь	Сильнейшие спортсмены
4	Областные соревнования по лыжным гонкам памяти С.А. Старинчикова	04-06.01.2023 Уватский район	Сильнейшие спортсмены
5	3-й этап кубка Тобольского района по лыжным гонкам	Январь 2023	Сильнейшие спортсмены
6	4-й этап кубка Тобольского района по лыжным гонкам	Февраль 2023	Сильнейшие спортсмены
7	Первенство Тюменской области по лыжным гонкам	03-05.03.2023 Заводоуковский ГО	Сильнейшие спортсмены
8	5-й этап кубка Тобольского района по лыжным гонкам	Март 2023	Сильнейшие спортсмены
9	Открытые областные соревнования по лыжным гонкам на призы МС СССР, ЗТ РСФСР Анатолия Мельникова	01-02.04.2023 Тюменский район	Сильнейшие спортсмены

10	Летний фестиваль ВФСК «ГТО» среди обучающихся образовательных организаций Тобольского района	Май 2023	Сильнейшие спортсмены
----	--	----------	-----------------------

Таблица 25

План по организации информационной кампании по набору детей и популяризации лыжных гонок в сельском поселении

№	Информационный повод	Информационный ресурс для размещения	Периодичность размещения	Кол-во новостей в год
1	О наборе детей в секцию лыжных гонок	Официальный сайт учреждения, страницы в социальных сетях	2 раза в месяц	Не менее 24
2	Об успешном выступлении на соревнованиях / о принятии участия	Официальный сайт учреждения, страницы в социальных сетях, в СМИ сельского поселения	В соответствии с календарным планом	Не менее 20
3	О знаменитых лыжниках-гонщиках России, СССР и мира	страницы в социальных сетях	1-2 раза в месяц	Не менее 14-20
4	О памятных датах спортивных побед	страницы в социальных сетях	Не реже 1 раза в месяц	Не менее 12
5	О взрослом населении района, увлекающемся лыжными гонками (тренеры, рабочая молодежь, ветераны)	страницы в социальных сетях	Не реже 1 раза в месяц	Не менее 12
6	О результатах спортсменов сборной РФ по лыжным гонкам в соревнованиях	страницы в социальных сетях	По наличию повода (декабрь-март)	Не менее 6
ИТОГО в год				Не менее 88

Таблица 26

План досуговых мероприятий с занимающимися  
в секции лыжных гонок

№	Мероприятие	Дата
1	Пеший туристический поход на природу	сентябрь
2	Совместный просмотр фильма	ноябрь
3	Туристический поход на природу на лыжах	январь
4	Совместный просмотр фильма	март
5	Чемпионат России по лыжным гонкам (выезд в Тюменский район)	апрель
6	Пеший туристический поход на природу	июнь

Таблица 27

План взаимодействия с тренерами по другим видам спорта / тренерами по лыжным гонкам из ближайших населенных пунктов с целью совместных тренировочных мероприятий

№	Мероприятие	Дата	Место проведения
1	Тренировочное мероприятие с участием спортсменов-дзюдоистов	сентябрь	Спортивный зал МАОУ «Бизинская СОШ»
2	Тренировочное мероприятие с участием спортсменов-волейболистов	октябрь	Спортивный зал МАОУ «Бизинская СОШ»
3	Тренировочное мероприятие с участием лыжников-гонщиков	ноябрь	Спортивный зал МАОУ «Бизинская СОШ»
4	Тренировочное мероприятие с участием лыжников-гонщиков	декабрь	село Абалак
5	Тренировочное мероприятие с участием лыжников-гонщиков	январь	деревня Башкова
6	Тренировочное мероприятие с участием лыжников-гонщиков	февраль	село Байкалово
7	Тренировочное мероприятие с участием спортсменов-футболистов	март	Спортивный зал МАОУ «Бизинская СОШ»
9	Тренировочное мероприятие с участием лыжников-гонщиков	май	город Тобольск

### 3.3. Экспериментальная проверка эффективности организационно-педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности

Эффективность предложенных нами организационно-педагогических условий отражается в показателях изучения мотивационной сферы лыжников-гонщиков, уровня их физической подготовленности, и динамики показателей деятельности учреждения по организации процесса спортивной подготовки.

Результаты исследования мотивационной сферы лыжников-гонщиков 11-13 лет, представлены в таблицах 28, 29, 30, 31.

Таблица 28

**Мотивы занятий спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет в конце  
эксперимента (В.И. Тропников)**

№	мальчики		девочки	
	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.
1	Развитие характера и психических свойств	Развитие характера и психических свойств	Развитие характера и психических свойств	Развитие характера и психических свойств
2	Физическое совершенствование	Физическое совершенствование	Потребность в одобрении	Физическое совершенствование
3	Потребность в одобрении	Улучшение самочувствия и здоровья	Физическое совершенствование	Общение
4	Повышение престижа, желание славы	Общение	Общение	Эстетическое удовольствие и острые ощущения
5	Общение	Потребность в одобрении	Повышение престижа, желание славы	Потребность в одобрении
6	Коллективная направленность	Повышение престижа, желание славы	Познание	Улучшение самочувствия и здоровья
7	Приобретение жизненно важных умений и навыков	Эстетическое удовольствие и острые ощущения	Коллективная направленность	Коллективная направленность
8	Улучшение самочувствия и здоровья	Коллективная направленность	Эстетическое удовольствие и острые ощущения	Повышение престижа, желание славы



9	Материальные блага	Познание	Материальные блага	Познание
10	Познание	Приобретение жизненно важных умений и навыков	Улучшение самочувствия и здоровья	Приобретение жизненно важных умений и навыков
11	Эстетическое удовольствие и острые ощущения	Материальные блага	Приобретение жизненно важных умений и навыков	Материальные блага

Анализируя данные таблицы 28, мы отмечаем сохранение единства мотивов к занятиям спортом среди мальчиков и девочек 11-13 лет – это развитие характера и психических свойств, физическое совершенствование, потребность в одобрении.

Далее, мы наблюдаем увеличение роли общения, повышение мотивации к улучшению самочувствия и здоровья. Отмечаем, что мотивы получения материальных благ в конце эксперимента занимают более низкие позиции.

Таблица 29

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет

Устойчивость интереса	мальчики		девочки	
	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.
Устойчивый интерес	34%	56%	30%	60%
Недостаточно устойчивый	38%	30%	40%	40%
Неустойчивый	28%	14%	30%	0%

Данные таблицы 29 свидетельствуют о повышении уровня устойчивости интереса лыжников-гонщиков 11-13 лет к занятиям физической культурой и спортом. Наибольший интерес к виду спорта демонстрируют девочки (Рис.4).

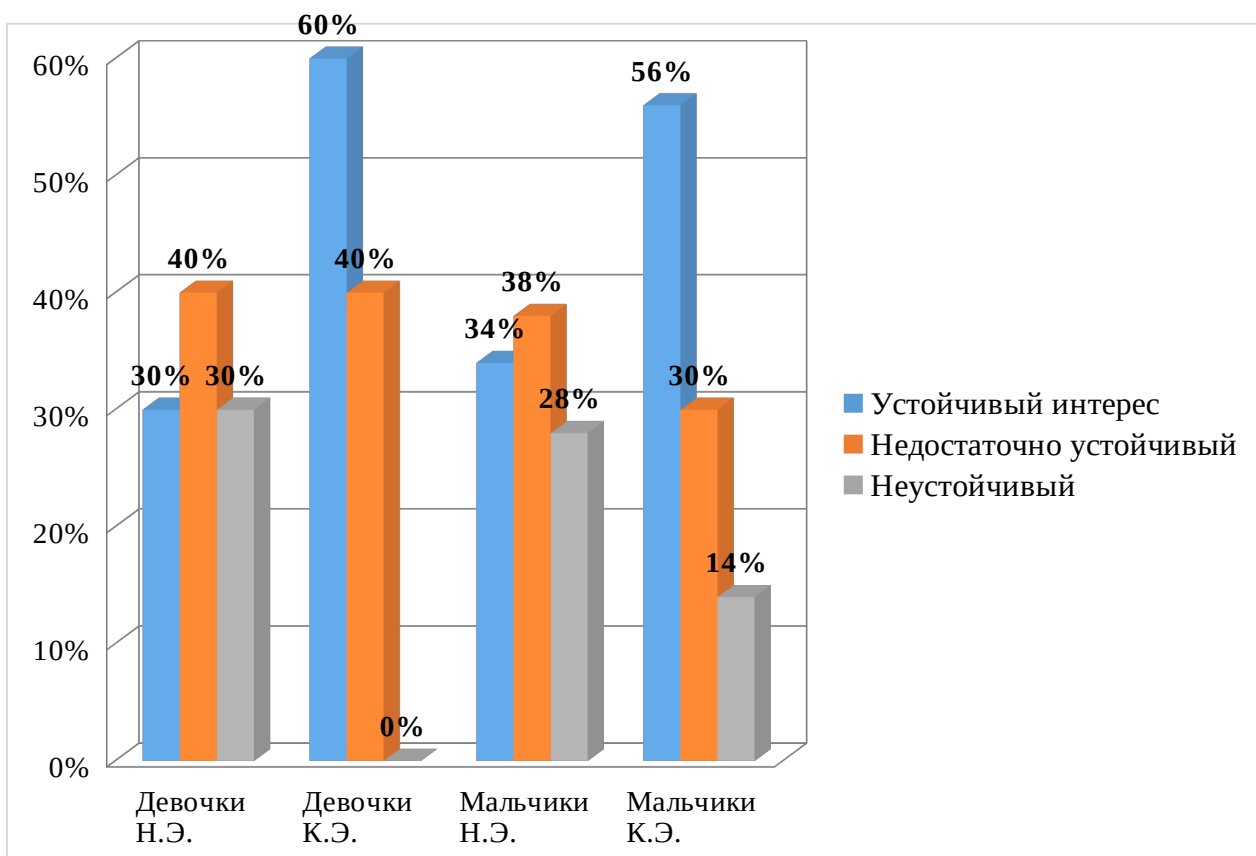


Рис.4 Мотивация к занятиям физической культурой и спортом лыжников-гонщиков 11-13 лет

Таблица 30

Оценка спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет

Направленность интереса	мальчики		девочки	
	начало эксп.	конец эксп.	начало эксп.	конец эксп.
На соревнования	50%	60%	50%	50%
На тренировку	50%	40%	50%	50%

Оценивая результаты исследования спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет, мы констатируем паритет между мотивацией, направленной на соревновательную деятельность и тренировку у девочек и увеличение мотивации на соревнования у мальчиков (Рис.3).

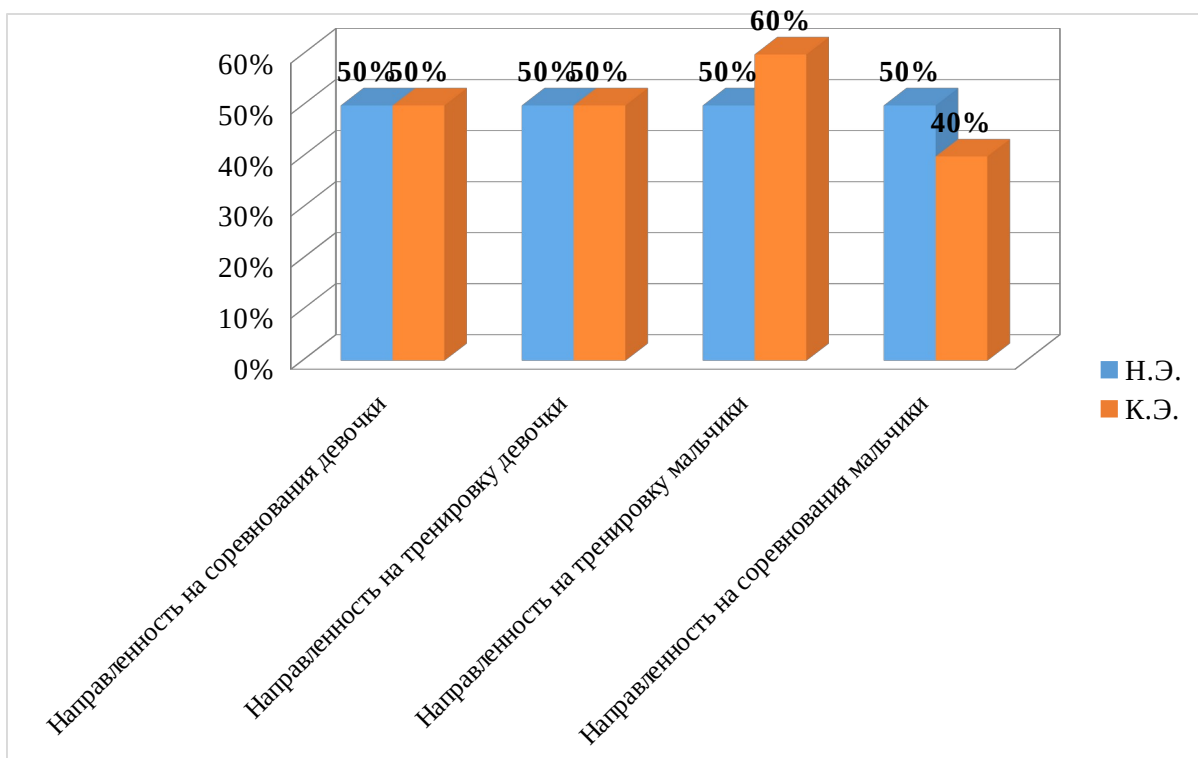


Рис. 3 Оценка спортивной мотивации лыжников-гонщиков 11-13 лет

Анализируя причины, по которым лыжники-гонщики занимаются спортом, мы выяснили, что исследуемые респонденты демонстрируют более низкий уровень внешней мотивации и преимущественно высокий уровень внутренней мотивации, характеризующей впечатления, компетентность и знания по сравнению с началом эксперимента.

Причины, по которым лыжники-гонщики 11-13 лет занимаются спортом  
«Почему я занимаюсь спортом» ( Э. Деси и Р. Райана)

№	Мотивация	мальчики			девочки		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1	Внутренняя мотивация (знания)	62	38	0	66	34	0
2	Внутренняя мотивация (компетентность)	58	42	0	62	38	0
3	Внутренняя мотивация (впечатления)	58	42	0	56	44	0
4	Внешняя мотивация (идентификация)	25	50	25	25	57	18
5	Внешняя мотивация (интроекция)	0	36	64	0	46	54
6	Внешняя мотивация	0	36	64	0	48	52
7	Амотивация	0	8	92	0	0	100

Результаты исследования физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-13 лет, представлены в таблице 32, 33.

Анализируя данные таблицы 33, мы выяснили, что мальчики 11-13 лет, занимающиеся лыжными гонками, демонстрируют рост результатов по контрольным тестам, определяющим уровень физической подготовленности. Стоит отметить достоверный прирост результатов по всем нормативам за исключением прыжка в длину с места и бега на лыжах на 3 км.

Таблица 32

Динамика показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-13 лет в конце педагогического исследования, мальчики

Контрольные испытания	M±m начало эксп.	Уровень развития начало эксп.	M±m конец эксп.	Уровень развития конец эксп.	P
1	2	3	4	5	6
бег на лыжах 1,2 км (мин)	4.54,0±1,1	выше среднего	4.40,2±2,3	выше среднего	≥0,05
бег на лыжах 3 км (мин)	15.05,2±2,1	средний	14.51,1±1, 1	выше среднего	неопред .
бег по пересеченной местности 2 км (мин)	9.14,1±0,9	средний	8.56,2±0,8	выше среднего	≥0,05
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	32,1±2,1	выше среднего	38,2±1,9	высокий	≥0,05
прыжок в длину с места, см	188,5±1,7	выше среднего	194,2±2,0	выше среднего	неопред .
пятерной прыжок, м	9,23±2,5	средний	9,59±1,8	средний	≥0,05
поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	47,4±1,4	средний	53,4±1,8	выше среднего	≥0,05

Анализируя данные таблицы 32, мы выяснили, что девочки 11-13 лет, в конце эксперимента демонстрируют уровень физической подготовленности выше среднего, при этом достоверность прироста результатов не подтвердилась только в прыжке в длину с места и в пятерном прыжке.

Динамика показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-13 лет в конце педагогического исследования, девочки

Контрольные испытания	M±m начало эксп.	Уровень развития начало эксп.	M±m конец эксп.	Уровень развития конец эксп.	P
1	2	3	4	5	6
бег на лыжах 1,2 км (мин)	5.18,0±1,2	средний	4.59,3±0,9	выше среднего	≥0,05
бег на лыжах 3 км (мин)	16.55,2±1,9	средний	16.01,1±1,3	выше среднего	≥0,05
бег по пересеченной местности 2 км (мин)	9.39,1±0,7	средний	9.14,2±1,0	выше среднего	≥0,05
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	22,1±1,6	средний	28,3±1,5	выше среднего	≥0,05
прыжок в длину с места, см	169,5±1,4	средний	175,1±1,8	выше среднего	≤0,05
пятерной прыжок, м	8,66±1,9	средний	9,0±2,1	выше среднего	≤0,05
поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во	45,4±1,2	выше среднего	54,3±1,6	выше среднего	≥0,05

Результаты анализа деятельности учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности представлены в таблице 33.

Анализируя деятельность учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности за период с сентября 2021 года по август 2022 года и с сентября 2022 по август 2023 года, мы отмечаем повышение количества информационных материалов в СМИ о лыжных гонках, повышение мотивации детей к

занятиям лыжным спортом (была открыта дополнительная группа). Повышение количества соревнований и учебно-тренировочных сборов благотворно повлияло на повышение мотивации занимающихся.

Таблица 33

Анализ деятельности учреждения по организации процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков в условиях сельской местности за период сентябрь 2021 года – август 2022 года и сентябрь 2022 – август 2023 года

Критерии	Количество начало эксп.	Количество конец эксп.	Прирост в %
кол-во зачисленных спортсменов (во все группы)	11	34	309
кол-во отчисленных спортсменов (из всех групп)	10	12	20
кол-во информационных материалов о наборе/соревнованиях / сборах / тренировках / лыжниках в СМИ	12	90	750
кол-во соревнований, дней здоровья	5	20	400
количество выездных физкультурно-спортивных мероприятий	2	4	100
учебно-тренировочные мероприятия	14 дней	28 дней	200

Анализируя полученные результаты мы отмечаем эффективность предложенных нами организационно-педагогических условий, что подтверждается достоверным приростом результатов физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся лыжными гонками, повышением мотивации к занятиям спортом.

Увеличение количества соревнований в годовом календарном плане, популяризация лыжных гонок через средства массовой информации, планирование досуговых мероприятий с занимающимися секции, а также совместные тренировочные мероприятия с представителями других видов спорта благотворно отразились на сохранении контингента секции и способствовали увеличению количества регулярно занимающихся лыжными гонками в условиях сельской школы.

Таким образом, мы отмечаем, что разработанная нами модель тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности является эффективной.



## ВЫВОДЫ

1. Анализируя научно-методическую литературу, мы выяснили, что интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками выше, чем у городских детей. Сегодня, существует большое количество барьеров и трудностей в развитии массового спорта, и в частности лыжных гонок в сельской местности. Следует выделить такие из них, как отсутствие специализированных трасс и инвентаря, высококвалифицированных специалистов и тренеров, а самое главное это удаленность друг от друга малочисленных поселений.

2. В тоже время, популяризация лыжного спорта, стимулирование активности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности, создание системы психолого-педагогического сопровождения, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов, а также специфику вида деятельности способно благоприятно повлиять на развитие лыжного спорта в условиях сельской местности.

3. По нашему мнению, модель тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности представляет собой гармоничное сочетание мотивирующего информационного пространства, благоприятного микроклимата тренировочной группы, возможность своевременного и адекватного соперничества и тренировочный план, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

4. Определение эффективности организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях сельской местности будет информативно при рассмотрении таких параметров, как определение уровня мотивации к занятиям лыжными гонками, организационно-педагогические условия организации тренировочного процесса, определение уровня физической подготовленности.

5. Экспериментальная проверка влияния выявленных организационно-педагогических условий на эффективность спортивной подготовки лыжников-гонщиков в сельской местности показала достоверный прирост результатов физической подготовленности мальчиков и девочек 11-13 лет, занимающихся лыжными гонками, повышение мотивации к занятиям спортом.

6. Увеличение количества соревнований в годовом календарном плане, популяризация лыжных гонок через средства массовой информации, планирование досуговых мероприятий с занимающимися секции, а также совместные тренировочные мероприятия с представителями других видов спорта благотворно отразились на сохранении контингента секции и способствовали увеличению количества регулярно занимающихся лыжными гонками в условиях сельской школы.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По итогам анализа научно-методической литературы и проведенного практического исследования можно предложить следующие практические рекомендации для физкультурно-спортивных учреждений при организации тренировочного процесса по лыжным гонкам в условиях сельской местности.

1. Проанализировав недостаточность возможностей обеспечения физкультурно-спортивных организаций стандартными условиями подготовки лыжников-гонщиков - разработать тренировочный план, учитывающий развитие принципиально важных сторон физической подготовленности лыжников-гонщиков в текущих условиях;

2. Стремиться к систематическому участию в региональных соревнованиях с лучшими лыжниками области для выявления сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов с целью своевременной оптимизации тренировочного процесса;

3. Команде лыжников-гонщиков необходимо систематически принимать участие в спортивных и физкультурных мероприятиях школы и района для получения разнообразного соревновательного опыта в профильных и смежных спортивных дисциплинах, повышения уровня спортивной подготовленности, мотивации и укрепления командного духа;

4. Для увеличения количества занимающихся лыжными гонками необходимо регулярно освещать информацию о наборе детей в секцию лыжных гонок через СМИ и социальные сети, проводить агитационные беседы в классах начальной школы, проводить мотивационные встречи с успешными спортсменами-лыжниками района и области. Организовывать выезды детей на значимые спортивные соревнования по лыжным гонкам в качестве болельщиков;

5. Для поддержания необходимого уровня мотивации в команде лыжников-гонщиков, а также укрепления командного духа следует уделять внимание организации совместного досуга, например: организация лыжных и пеших походов, чаепитие по случаю окончания (начала) спортивного сезона, совместные тренировки спортсменов и их родителей;

6. С целью обмена положительным тренировочным опытом спортсменов и тренеров разных тренировочных групп рекомендуем проводить совместные тренировочные мероприятия со спортсменами различных видов спорта;

7. Для повышения уровня подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде необходимо изыскать возможность проведения тренировочных мероприятий длительностью не менее 14 дней с учетом графика тренировок: зарядка – 1 тренировка – 2 тренировки, как на выездной, так и на невыездной основе;

8. Для контроля уровня мотивации спортсменов, а также диагностики психоэмоционального состояния группы рекомендуем регулярные наблюдения и тестирования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеев, А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годового цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Авдеев А.А. – СПб., 2007. – 23 с.
2. Аграновский, М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / М.А. Аграновский. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – с. 368
3. Антонов, С.В. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента / С.В. Антонов, Л.Ф. Грошева, Л.А. Шинкарьук // Молодежь и наука. – 2018. – № 7. – С. 83–87.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: для фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. Культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Воноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 286 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич 1990. – №1. С. 22.
6. Баталов, А.Г. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев, В.Н. Манжосов – Москва, 1993. – С.217-225
7. Бергман, Г.И. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / Г.И. Бергман. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 135 с.
8. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. монография: Теория и практика физической культуры / В.С. Близневская. – Москва, 2006. – 268 с.

9. Близневская, С.В. Тренировка лыжников-гонщиков / С.В. Близневская. – Красноярск: Има – Пресс, 2001. – 54 с.
10. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие / И.М. Бутин. – М.: Academia, 2000. – 367 с.
11. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
12. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов /И.М.Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 36 с.
13. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 4 – С 41 – 54.
14. Верхошанский, Ю.В. Двигательная выносливость спортсмена /Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физическая культура и спорт, 1985. – С. 140-143.
15. Виноградов, Г.П. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39-43.
16. Гераскин, К.М. Специфика реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности: дис. канд.пед.наук: 13.00.04 / Кирил Михайлович Гераскин. – Москва, 2010 – 206 с. 56
17. Гибадуллин, И.Г. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков 9-11 лет / И.Г. Гибадуллин, К.М. Касумов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 32-36.

18. Гибадуллин, И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов / И.Г. Гибадуллин. – Ижевск : [б.и.], 2005. – 208 с.
19. Гилязов, Р.Г. Методика тренировки лыжников-гонщиков /Р.Г.Гилязов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы 7-й науч. практ. конф. – Коломна, – 1997. – С. 209-210.
20. Глинчикова, А.Е. Теоретико-методологический анализ скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков / А.Е. Глинчикова, А.А. Калмыков, Д.В. Семенихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 75–79.
21. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.
22. Головачев, А. И. Влияние тренировочного процесса, основанного на применении регламентированных мышечных нагрузок, на динамику показателей специальной выносливости лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринте / А.И. Головачев, В.И.
23. Грушин, А. А. Упрощенные тесты по определению динамики изменения специальной и общефизической подготовленности спортсмена : (на примере лыжных гонок) / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина, В. Л. Ростовцев // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 4. - С. 3-7.
24. Ермаков, В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников гонщиков: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск:, 2017. – 308 с.
25. Ермаков, В.В. Эффективность тренировочных нагрузок и их проекция в тренировочном процессе лыжников-гонщиков / В.В. Ермаков // Теория и практика физической культуры.- 2000.- №5. - С. 33-34.

26. Задонская, Г.П. Некоторые показатели кардиодинамики у юных лыжников // Сборник научных трудов сотрудников Московского городского врачебно-физкультурного диспансера N 1 / Г.П. Задонская – Москва, 1994. – С. 31-37.
27. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н.Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафронов. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
28. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. - 200 с.
29. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - Москва : Советский спорт, 2009. - 200 с.
30. Зеленин, Л. А., Тренажерные устройства в лыжной подготовке : / Л.А. Зеленин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4 (37). – С. 77-81.
31. Истомина А. Г. Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 10. - С. 89-91.
32. Ишмаев, Н.И. Особенности планирования тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков при подготовке к соревнованиям на различные дистанции // Лыжный спорт / Н. И. Ишмаев, Е.А. Ширковец. – Москва, 1980. – Вып. 2. – С.27-29.
33. Камаев, О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: дис. д-ра пед. наук 13.00.04 / О. И Камаев. Харьков, 2000. – 401 с.
34. Капланский, В.Е. Тренировка юного лыжника-гонщика: Подготовительный период, соревновательный и переходный периоды // Физ. культура в школе / В.Е. Капланский. – 2000. – N 6. – С. 59-63.



35. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению бакалавриата "Физическая культура" / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - Москва: Академия, 2012. - с. 304

36. Квашук, П.В. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов / П.В. Квашук, А.Н. Корженевский // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – N 4. – С. 42-46.

37. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В.А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 43-66.

38. Ковязин, В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта : учеб. пособие в 5 ч. / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ. - Ч. 1. - 1997. - 180 с.

39. Ковязин, В. М. Предельно допустимая напряженность циклических средств физической подготовки лыжника-гонщика в отдельных занятиях: метод. пособие / В. М. Ковязин; Департамент по спорту и молодежной политике Тюм. обл., Тюм. обл. федерация лыжных гонок и биатлона. - Тюмень: Принт-Сервис, 2009. - 40 с.

40. Ковязин, В. М. Целенаправленные технологии управления индивидуальной спортивной работоспособностью лыжников-гонщиков и лыжниц - гонщиц в годовых циклах многолетней тренировки от новичка до мастера спорта: учебно-методический материал / В. М. Ковязин. – Тюмень: ОСДЮСШОР, 2011. – 209с.

41. Колобков, П.А. Изменения психофизиологических показателей у лыжников на различных этапах тренировочного процесса / П.А. Колобков // Научно – теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014 - № 1. – С. 44 – 47.

42. Колчинская, А.З. Кислород. Физическое состояние, работоспособность / А.З. Колчинская. – Киев: «Наукова думка», 1991. – 206 с.

43. Кондратов, Н.Н. Средства и методы повышения скоростно-силовых качеств у лыжниц-гонщиц высокой квалификации / Н.Н. Кондратов, Г.Г. Чернышов // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – N 9-10. – С.11.

44. Коробченко, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: учебное пособие / А.И. Коробченко, Р.С. Лыженкова; Иркутский гос. ун-т путей сообщения. – Иркутск.: [б.и.], 2014. – 59 с.

45. Корягина, Ю.В. Современные аспекты спортивной подготовки в биатлоне и лыжных гонках (по данным материалов Международного научного конгресса "Наука и лыжный спорт: от теории к практике") / Ю.В. Корягина, Н.С. Загурский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 80–87.

46. Куимов, А.А. Средства и методы тренировки в развитии скоростно-силовых способностей юношей лыжников-гонщиков / А.А. Куимов. – Режим доступа: <https://ds03.infourok.ru/uploads/doc/0bf5/00027cf4-0df27c82.docx> (дата обращения: 01.04.2022).

47. Манжасов, В.Н. Принципы подготовки лыжника – гонщика / В. Н. Манжасов // Теория и практика физической культуры.- 1999.- №4.- С.2-4.

48. Манжонсов, В.Н. Тренировка лыжника-гонщика / В.Н. Манжонсов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 71 с.

49. Мартынов, В.С. Динамика тренировочных нагрузок и спортивных результатов лыжников-гонщиков при использовании различных средств подготовки // Тенденции развития спорта высших достижений: сб. науч. тр. /В.С. Мартынов, А.В. Пермяков. – Москва, 1993. – С. 195-200.

50. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры/ Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

51. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 543 с.
52. Медведева, С.А. Выравнивание психофизического развития старших дошкольников средствами здоровьесформирующих мероприятий / С.А. Медведева // Научно – теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014 - № 2. – С. 113 – 119.
53. Мирошина, Е. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков на начальном базово-подготовительном этапе: метод. рекомендации / Е.Н. Мирошина. – Рязань: [б.и.], 2006. – 79 с.
54. Михалев, В.И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы) / В. И. Михалев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 4 (122). - С. 139-144.
55. Носова, Я.В. Влияние повторной тренировки на скоростно-силовую подготовку лыжников-гонщиков / Я.В. Носова, И.А. Филина // Известия Великолукской ГСХА. – 2015. – № 3. – С. 66-70.
56. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практ. приложения: [учеб.]: В 2т. / В. Н. Платонов. - Москва: Советский спорт, 2015. - 1432 с.
57. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков / В. Н. Плохой. - Москва: Спорт, 2016. – 184 с.
58. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2011. – 184 с.
59. Попов, Д.В., Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 78 с.

60. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. - Москва : СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
61. Смирнов, Г.А. Лыжи в физической культуре человека второго лыжного столетия / Г.А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 1. – С. 2.
62. Соколова, И.В. Всероссийский мониторинг выполнения норм ВФСК ГТО на золотой знак отличия / И.В. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 2-5.
63. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. е 5-е, испр. и доп. - Москва : Спорт, 2015. - 620 с.
64. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека: монография / И.Н. Солопов. – Волгоград : [б. и.], 2004. – 220 с.
65. Уткин, В.И. Спортивно-ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов / В.И. Уткин, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 53-58.
66. Фарбей, В.В. Влияние комплексов дыхательных упражнений на скорость прохождения огневых рубежей квалифицированными биатлонистами в подготовительном периоде / В.В. Фарбей, Е.Г. Жевлаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 322–327.
67. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 26 с.

68. Филимонова, С.И. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 99-101.

69. Филиппова, Е. Н. Особенности организации и построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13-14 лет на этапе начальной специализации / Е. Н. Филиппова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 4. - С. 44-46.

70. Черкасов, И.Ф. Методические аспекты специальной подготовки квалифицированных спортсменов (на примере ачери-биатлона) / И.Ф. Черкасов, С.А. Айткулов, А.В. Азанов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 9. – С. 119–123.

71. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва: Спорт, 2016. - 120 с.

72. Чичиков, А.Е. Поиск новых подходов в подготовке лыжников-гонщиков / А. Е. Чиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 6. - С. 49-52.

73. Шишкина, А.В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов / А.В. Шишкина, М.А. Дерябина // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2008. – № 11 (67). – С. 117–120.

74. Шликенридер, П. Лыжный спорт. Северная ходьба: тренировочные программы / П. Шликенридер, К. Элберн. - Мурманск: Тулома, 2014. – 288 с.

Краткое описание методики «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова.

Данная методика предназначена для выявления степени важности различных обстоятельств, обуславливающих выбор данного вида спорта и побуждающих к дальнейшим занятиям.

Респондентам предлагается ответить на 109 вопросов, оценивая степень важности каждого мотива к занятиям спортом по шкале от 1 до 5 баллов в зависимости от значимости причины.

После, сумма баллов за определенные вопросы группируется по нескольким мотивам или потребностям, среди которых: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, получение эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретение полезных знаний и умений, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность.

Краткое описание методики спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин)

Данная методика используется для оценки спортивной мотивации в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Респондентам предлагают ответить на 20 вопросов «да» или «нет», в зависимости от того, соответствует ли суждение действительности. За один ответ «да» респондент получает 1 балл. После считают сумму полученных баллов. Баллы по четным вопросам характеризуют мотивацию к тренировочным занятиям, баллы по нечетным вопросам – мотивацию к соревновательной деятельности.

Краткое описание методики Э.Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом»

Данная методика позволяет определить внутренние и внешние мотивы, побуждающие человека к занятиям избранным видом деятельности.

Респонденту предлагают ответить на 28 вопросов в соответствии с 7-ми балльной шкалой. Каждый ответ является баллом. Далее, баллы суммируются в соответствии с ключом теста и определяется выраженность мотивации: внутренней (знания), внутренней (компетентность), внутренней (новые впечатления), внешней (идентификация), внешней (интроекция), внешняя, амотивация.

- внутренняя мотивация (знания) характеризует стремление занимающегося к получению новых знаний;
- внутренняя мотивация (компетентность) – стремление к формированию компетенции в избранном виде деятельности;
- внутренняя мотивация (новые впечатления) – получение удовлетворения от получения новых впечатлений в процессе деятельности;
- внешняя мотивация – давление на личность со стороны;
- внешняя мотивация (идентификация) – выполнение деятельности по причине понимания субъектом ее пользы;
- внешняя мотивация (интроекция) – включение в деятельность под влиянием внешних факторов и содержащая в себе важное чувство ответственности перед другими людьми за выполнение этой деятельности;
- амотивация – неверие в собственные силы, в поставленные цели и возможный успех.

Краткое описание методики определения мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Г. Д. Бабушкин).

Данная методика используется для определения степени интереса занимающихся к физической культуре и спорту.

Респондентам предлагают ответить на 12 вопросов, если занимающийся выбирает ответ под №1, то он получает 3 балла, №2 – 2 балла, №3 – 1 балл.

При сумме баллов от 31 до 36 баллов – мотивация к занятиям физической культурой и спортом считается устойчивой, при сумме от 27 до 30 баллов – недостаточно устойчивой, при сумме баллов от 26 и менее – неустойчивой.

*Определение уровня физической подготовленности.*

Кросс 2 км по пересеченной местности использовался для определения общей выносливости.

Методика проведения: спортсмены стартовали по одному, с разрывом друг от друга в 15 с. По команде «На старт!», участники занимали положение высокого старта, по команде «Марш!» начинали движение. Бег осуществлялся по кругу в 1 км.

Прыжок в длину с места использовался для определения силы ног, а также уровня прыгучести, кроме того, свидетельствует об уровне силы мышц брюшного пресса и спины.

*Методика проведения:* спортсмен встает у линии отталкивания в исходное положение стойка ноги врозь, затем, поднимания руки вверх, встает на носки и прогибается в пояснице. Потом возвращается в исходное положение, отводит руки назад, ставя ноги на всю стопу, сгибания ноги в коленях и в тазобедренном суставе, туловище наклоняется вперед. После, спортсмен резко отталкивается стопами от опоры, разгибая колени, тазобедренный сустав и одновременно вынося руки вперед. В фазе полета спортсмен подтягивает колени к груди, вынося стопы вперед и опуская руки вниз назад. При приземлении ноги согнуты в коленных и тазобедренном суставе. Результат определяется по крайней к месту отталкивания точке, находящейся на поверхности. Затем участник делает шаг вперед и уходит из зоны прыжка. Спортсмен выполняет три попытки, лучшая идет в зачет.

Пятерной прыжок используется для определения взрывной силы ног и силы стопы.



*Методика проведения:* процесс отталкивания от опоры в десятичном прыжке совпадает с отталкивание в прыжке в длину, но во время фазы полета, бедро маховой ноги выходит вперед, а толчковая нога остается позади немного согнутая. Положение ног идентично упражнению «прыжка в шаге». После, маховая нога ставится на землю и отталкиваясь ей, вторая нога выполняет мах вперед. Так, после первого приземления участник выполняет еще восемь отталкиваний попеременно правой и левой ногой. После последнего, девятого отталкивания, в фазе полета спортсмен подтягивает оба колени к груди, выносит ноги вперед и приземляется на две, согнутые ноги.

Каждый спортсмен выполняет три попытки, лучшая идет в зачет.

Лыжная гонка на 1,5 км, 3 км/5км использовалась для определения уровня специальной физической подготовленности спортсмена.

*Методика проведения:* спортсмены стартовали по одному, с разрывом друг от друга в 15 с. По команде «На старт!», участники занимали положение старта, по команде «Марш!» начинали движение. Гонка осуществлялся по кругу в 1,5 км. При пересечении финишной черты, засчитывалось итоговое время гонки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине используется для определения уровня скоростно-силовой подготовки лыжника-гонщика, а также силы брюшного пресса.

*Методика проведения:* упражнение выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты под 45 градусов, руки за головой в «замок». Партнер фиксирует положение ног. По команде тренера: «Внимание, МАРШ!» спортсмен начинает выполнять поднимание туловища до касания локтями колен или середины бедра и возвращается в исходное положение до касания лопатками мата. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 20 с. При размыкании рук поднимания туловища не засчитываются.

Сгибание и разгибание рук используется для определения силы рук спортсменов.

*Методика проведения:* упражнение выполняется в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти под плечами, стопы упираются в пол. Выполняется сгибание рук до касания грудью специальной планки. Локти разводить более чем на 45 градусов от туловища недопустимо. Голова, плечи, туловище и ноги составляют единую прямую линию.