

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. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
2019 г.

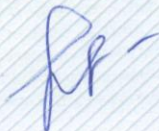
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ЛЫЖНОГО ХОДА
УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ
49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу
Студент 3 курса
зочной формы обучения



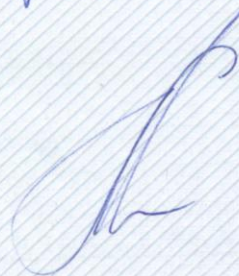
Иванов
Владимир
Андреевич

Научный руководитель
канд. пед. наук



Халманских
Анна
Витальевна

Рецензент
Начальник управления по
спорту и молодежной политике
Администрации Тюменского
муниципального района



Кайзер
Андрей
Николаевич

Тюмень
2019

Иванов Владимир Андреевич. Формирование двигательного навыка лыжного хода учащихся 5 классов: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / В.А. Иванов; науч. рук. А.В. Халманских; рец. А.Н. Кайзер; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 89 с.: граф., фот. – Библиогр. список: с 64-73 (83 назв.) – Прил. с. 74-88

Ключевые слова: двигательный навык, техника лыжного хода, физическая культура, школьная программа.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ.....	8
1.1. Общее представление о технике движений.....	8
1.2. Особенности обучения технике передвижения на лыжах учащихся средних классов.....	15
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
3.1. Результаты констатирующего этапа опытно экспериментальной работы.....	33
3.2. Разработка и применение методики формирования двигательного навыка лыжного хода учащихся в 5 классах.....	42
3.3. Экспериментальная проверка эффективности методики формирования двигательного навыка лыжного хода учащихся в 5 классах	47
Выводы по третьей главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	63
БИБЛИОГРАФИЯ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1-16.....	74

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в системе физического воспитания школьников большое значение уделяется общей физической подготовке: развитию выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Вместе с тем, всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана не только с развитием физических качеств, но и способствовать формированию базовых двигательных навыков учащихся. Так, передвижение на лыжах входит в состав необходимых локомоций человека [1;3].

Лыжная подготовка является неотъемлемой частью программы физического воспитания в общеобразовательной школе России. Освоение техники двигательных действий является одной из главных задач физического воспитания независимо от типа учебного заведения. Занятия лыжным спортом требуют от учащегося высокого уровня развития выносливости в условиях недостатка кислорода, ритмичности и высокой координации движений, согласованности работы мышц конечностей и туловища с дыхательными движениями грудной клетки. Поэтому, физическая подготовка учащихся в зимний период должна быть тесно связана не только с основным упражнением - передвижением на лыжах, но и с формированием правильной техники выполнения упражнения. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимального формирования двигательных навыков. Чтобы научить ребенка выполнять правильно какое-либо двигательное действие и применять его в повседневной жизни, прежде всего будущему учителю физической культуры необходимо знать о технике двигательного действия, ее составных и структурных характеристиках. Кроме этого, особенно остро в процессе формирования и становления спортивной техники ставятся вопросы «чему учить» и «как учить» [19; 26; 34].

Таким образом, анализ теории и практики лыжной подготовки учащихся в общеобразовательных школах позволил выделить ряд противоречий:

- между высокой значимостью всесторонне гармоничного развития детей, и недостаточной разработанностью программ физического воспитания в общеобразовательных школах;
- между необходимостью освоения двигательного навыка лыжного хода учащимися, и низким уровнем проработанности средств и методов физической подготовки школьников, с учетом индивидуального уровня развития ребенка;
- между разработанностью в теории лыжного спорта, не только структуры движений в цикле того или иного хода, но и ее составных и структурных характеристик, и отсутствием опыта применения данных знаний в практике физического воспитания в общеобразовательных школах.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования: разработка методики, которая будет способствовать повышению уровня технического мастерства учащихся пятых классов общеобразовательной школы.

Объект исследования: лыжная подготовка учащихся средних классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: средства и методы формирования двигательного навыка лыжного хода учащихся 5 классов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику формирования двигательного навыка лыжного хода у учащихся пятых классов.

Гипотеза исследования заключается в том, что методика формирования двигательного навыка лыжного хода у учащихся пятых классов, будет способствовать повышению уровня их технического мастерства, если:

- выявить проблемы и ошибки в технической подготовленности учащихся;

- дифференцировать подводящие упражнения, направленные не только на имитацию структуры движений отдельных фаз техники лыжного хода, но и на формирование четкого чувства мышечных усилий;
- в структуре подводящих упражнений увеличить долю специальных упражнений на развитие динамического равновесия;
- критериями эффективности считать повышение уровня технического мастерства учащихся пятых классов общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблемам физического воспитания учащихся средних классов, обучению их технике передвижения на лыжах и условиям повышения эффективности процесса обучения одновременному бесшажному и попеременному двухшажному классическим ходам;
2. Отобрать диагностический инструментарий и оценить исходный уровень владения техникой одновременного бесшажного и попеременного двухшажного классических ходов учащимися 5 классов;
3. Подобрать подводящие упражнения, способствующие успешному овладению техникой передвижения на лыжах учащимися 5 классов;
4. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования двигательного навыка лыжного хода у учащихся пятых классов общеобразовательных школ.

Методологическая база исследования явились труды ученых изучавших: управление движениями в спорте (Анохин П.К., Бернштейн Н.А. и Фарфель В.С.); значение координационных способностей в овладении техникой в различных видах спорта, средства и методы их совершенствования (Асанов А.Ю., Бальсевич В.К., Батяев В.Л., Брянкин С.В., Булгаков Н.Ж., Донской Д.Д., Дьячкова В.М., Лях В.И., Манжосов В.Н., Платонов В.Н., Холодов Ж.К.).

Практическая значимость работы заключается:

- в возможности применения методики в общеобразовательных школах;

- в разработке практических рекомендаций, направленных на формирование двигательного навыка техники лыжного хода у учащихся средних классов.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка /О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов // Методика преподавания: учеб. пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.
2. Анучин, В.П. Исследование соревновательной деятельности лыжниц-гонщиц старших разрядов // Вопросы управления тренировочным процессом в лыжном спорте. – Омск, 1985. – С.11-15
3. Асташова, И.В. Развитие координационных способностей у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки / И.В. Асташова, А.В. Халманских // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции посвященной, памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «ВекторБук», 2018 С. 170-174
4. Багин, Н.А. Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция в тренировочном процессе лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры, 2000. №5. С. 33-34
5. Багин, Н.А. Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков / Н.А. Багин, Ю.А. Ильяшевич // Метод.рекоменд. – Великие Луки, 1987. С.3-7
6. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: Наука, 2004. – 320 с.
7. Баталов, А.Г. Современная соревновательная деятельность в лыжных гонках / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск-СГАФКСТ, 2011. - 295 с.

8. Бернштейн, Н. А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике: учеб. пособие / Н. А. Бернштейн. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 295 с.
9. Богатов, А.А. Типологические особенности энергообеспечения скелетных мышц и работоспособность лыжников-гонщиков / А.А. Богатов // Теория и практика физической культуры, 2001. № 1. С. 17-19
10. Ботяев, В.Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры, 2012. № 1. С. 58-61
11. Брянкин, С.В. Организация отбора в современном спорте / С.В. Брянкин, А.Е. Константинов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 56 с.
12. Бусарин, А.Г. Гетерохронность развития физических качеств как важнейший принцип планирования многолетней подготовки лыжников-гонщиков (теоретико-методический аспект) / А.Г. Бусарин, Н.П. Герасимов // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск- СГАФКСТ, 2013. - 218 с.
13. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
14. Варфоломеева, З.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробье, Е.В. Максимихина, и др. // Учебное пособие. - 2-е изд. Москва: Флинта, 2012. - 153 с.
15. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
16. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
17. Волков, М.В. Применение кардиомониторов «Polar» для дозирования интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным

- гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков». Смоленск –СГАФКСТ, 2013. - 218 с.
18. Вяльбе, Е.В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Москва, 2007. – 25 с.
19. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
20. Головачев, А.И. Исследование особенностей функционирования систем энергообеспечения юных лыжников-гонщиков в условиях выполнения предельных мышечных нагрузок различной длительности / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов, С.А. Чулков и др. // Вестник спортивной науки. 2006 г. №4. С. 24-28
21. Головачев, А.И. Возрастные особенности физической подготовленности лыжниц-гонщиц / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов // Теория и практика физической культуры, 2000. №2. С. 20-23
22. Головачев, А.И. Динамика скоростно-силовых качеств и быстроты движений у высококвалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков». – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 295 с.
23. Головкин, П.В. Планирование тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / П.В. Головкин // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания учащихся и студентов. – Коломна, 1990. – С. 41-43
24. Голомазов, С. В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
25. Гольберг, Н.Д. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности / Н.Д. Гольберг, В.И. Морозов, В.А. Рогозкин // Теория и практика физической культуры, 2003. № 3. С. 8-9

26. Григорян, Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. – Киев: КГУ, 2006. – 134 с.
27. Грошенков, С.С. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы / С.С. Грошенков // Теория и практика физической культуры, 1968. №2. С. 58-60
28. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике // М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
29. Гурский, А.В. Совершенствование технического мастерства лыжников-гонщиков на основе модельных характеристик двигательной деятельности / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 218 с.
30. Демко, Н.А. Биомеханическое и эргономическое обоснование оптимального соотношения компонентов скорости передвижения лыжников-гонщиков разного уровня подготовленности / Н.А. Демко, В.В. Ермаков, А.В. Гурский и др. // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 218 с.
31. Дронов, В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
32. Евстратов, В.Д. Коньковый ход / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.П. Чукардин // М.: ФиС, 1988. – 128 с.
33. Ермаков, В.В. Инновационная технология формирования структуры движений и развития специальных двигательных качеств лыжника-гонщика / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам

- «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 295 с.
34. Завьялова, Т.П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2014 – 100с.
35. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы. Психомоторика: Сб. науч. трудов / Е.П. Ильин. – Л.: Лениздат, 2006. – 166 с.
36. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов. – Минск: БГУ, 2002. – 68 с.
37. Квашук, П.В. Влияние нагрузок различной интенсивности на функциональное состояние юных лыжников-гонщиков / П.В. Квашук, А.В. Корженевский // Теория и практика физической культуры, 1989. №1. с. 27
38. Квашук, П.В. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Лыжные гонки: этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Текст. /П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
39. Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей у детей / Н.А. Кирченко – М.: Белый ветер, 2011. – 152 с.
40. Кобзева, Л.Ф. Биомеханические особенности техники конькового и классического лыжных ходов //Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 295 с.
41. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч.1 / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я.

- Субботин // Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 180 с.
42. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Кожокин, Р.В. Кожокин. – СПб: Издательство «Олимп-СПб», 2004. – 92 с.
43. Колупаев, В. А. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года // Теория и практика физической культуры, 2004. № 5. С.2-6
44. Колыхматов, В.И. Одновременный бесшажный ход: основные ошибки и модельные параметры современной техники передвижения на лыжах // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 218 с.
45. Луньков, С.М. Обучая технике лыжных ходов // Физическая культура в школе – 2001г. №7.
46. Лыжные гонки. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
47. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 155 с.
48. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры, 2000. №3. С. 15-18
49. Лях, В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителей / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014. – 208 с.
50. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

- 51.Макарова, О.С. Лыжная подготовка 3 четверть // Физическая культура в школе. 2001. №8. С. 18-26
- 52.Макарова, О.С. Лыжный спорт 3 четверть / О.С. Макарова, А.А. Чунаев // Физическая культура в школе. 2002г. №7
- 53.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физической культуры // А. М. Максименко. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
- 54.Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков /В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 95 с.
- 55.Мартынов, В.С.Комплексный контроль в циклических видах спорта (на материалах лыжных дисциплин): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.С.Мартынов. – СПб. 1992. – 82 с.
- 56.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для инст. физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 57.Мелантьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелантьева, Н.В. Румянцева // М.: Спорт, 2016. – 216 с.
- 58.Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
- 59.Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
- 60.Никитушкин, В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук // Теория и практика физической культуры, 1998. №10. с.18

- 61.Новикова, Н.Б. Биомеханический анализ техники классического хода молодых лыжников-гонщиков в спринте и на длинной дистанции //Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск:СГАФКСТ, 2011. - 295 с.
- 62.Потапова, О.С. Особенности распределения тренировочной нагрузки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков старших разрядов// Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2011. С. 133-134
- 63.Писаренкова, Е.П. Дифференцированная методика развития специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет / Е.П Писаренкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 141-148
- 64.Платонов, В.Н. Резервы оптимизации управления становлением спортивного мастерства и проблема построения тренировочного процесса / В.Н. Платонов //Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. – Киев: Из-до КГИФК, 1985. С. 5-27
- 65.Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 808 с.
- 66.Пернич, Г. Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта: от базового этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства / Г. Пернич, А. Штаудахер. – М.: ФиС, 2003. – 207 с.
- 67.Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 68.Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие / Т.И. Раменкая, А.Г. Баталов. - М.: Наука, 2004. – 320 с.
- 69.Сенченко, В.М. Определение энергетической «стоимости» средств подготовки лыжников – гонщиков // Материалы II Всероссийской

- научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 218 с.
70. Сокунова, С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / Теория и практика физической культуры, 2002. №8. с.56
71. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов: Монография / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин // Волгоград. гос. акад. физ. культуры. В.: ПринТерра-Дизайн, 2003 - 262 с.
72. Сучилин, Н.Г. Анализ спортивной техники // Теория и практика физической культуры, 1996. №12. с.10-14
73. Тарасова, Е.А. Развитие координационных способностей у лыжников-гонщиков 9-10 лет на начальном этапе подготовки/ Е.А. Тарасова, А.В. Халмасных // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции посвященной, памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «ВекторБук», 2019 С.
74. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
75. Типовая программа по лыжным гонкам. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ под ред. Квашук П.В. и др. – М. 2003.
76. Уилмор, Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 459 с.
77. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
78. Феофилактов, В.В. Взаимосвязь спортивного результата с кинематическими показателями техники юных лыжников-гонщиков (12-14 лет) // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 218 с.

- 79.Феофилактов, В.В. Исследование взаимосвязи функциональных возможностей мышц пояса верхних и нижних конечностей на показатели техники передвижения лыжников-гонщиков / В.В. Феофилактов, В.Н. Селуянов, Н.В. Зимирев // Материалы I Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 295 с.
- 80.Цалкин, А.Л. Педагогический аспект анализа спортивной техники // Теория и практика физической культуры, 1988. №5. С.21
- 81.Шишкина, А.В. Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 347 с.
- 82.Шликенридер, П. Лыжный спорт / П. Шликенридер. – Мурманск: Тулома, 2008. – 288 с.
- 83.Якунин, В.А. Педагогическая психология: учеб. пособие / Якунин В. А. - 2. изд. - СПб. : Михайлов, 2000. - 348 с.