



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 6 / 2025, Iss. 6 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.417

Методика обучения классическим и коньковым лыжным ходам лыжников-гонщиков 11-12 лет

¹ Иванова С.Ю., ¹ Сантьева Е.В., ² Агафонов Д.А.,

¹ Кемеровский государственный университет,

² Комплексная спортивная школа олимпийского резерва, г. Прокопьевск

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с методикой обучения классическим и коньковым лыжным ходам лыжников-гонщиков 11-12 лет. Теоретическая значимость исследования заключается в предпринятой попытке систематизации литературных данных по проблеме обучения технике передвижения на лыжах. Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанной методики тренерами-преподавателями и спортсменами, занимающимися лыжными гонками. Статья представляет интерес специалистам в области физической культуры и спорта, тренерам по лыжному спорту.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика, лыжники-гонщики, лыжная подготовка

Для цитирования: Иванова С.Ю., Сантьева Е.В., Агафонов Д.А. Методика обучения классическим и коньковым лыжным ходам лыжников-гонщиков 11-12 лет // Modern Humanities Success. 2025. № 6. С. 215 – 219.

Поступила в редакцию: 19 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 18 июня 2025 г.

Methods of teaching classical and skating ski moves to 11-12 year old ski racers

¹ Ivanova S.Yu., ¹ Santyeva E.V., ² Agafonov D.A.,

¹ Kemerovo State University,

² Olympic Reserve Comprehensive Sports School, Prokopyevsk

Abstract: the article discusses issues related to the methodology of teaching classical and skate skiing to 11-12 year old ski racers. The theoretical significance of the study lies in the attempt to systematize the literature data on the problem of ski technique training. The practical significance of the work lies in the possibility of using the developed methodology by coaches, teachers and athletes involved in cross-country skiing. The article is of interest to specialists in the field of physical education and sports, ski coaches.

Keywords: physical training, methodology, ski racers, ski training

For citation: Ivanova S.Yu., Santyeva E.V., Agafonov D.A. Methods of teaching classical and skating ski moves to 11-12 year old ski racers. Modern Humanities Success. 2025. 6. P. 215 – 219.

The article was submitted: February 19, 2025; Approved after reviewing: April 21, 2025; Accepted for publication: June 18, 2025.

Введение

В век компьютерных технологий наблюдается снижение двигательной активности учащейся молодежи и как следствие уровня физической подго-

товленности и здоровья. Физическая подготовка занимает важное место в физическом воспитании человека [6].

Спорт и физическая культура открывают ши-

рокие возможности для полноценной, здоровой жизни, которая, в свою очередь, является прочным фундаментом воплощения талантов молодежи и самореализации [7]. Лыжные гонки – это лучшее средство для физической подготовки и закалывания человека. Занятия лыжными гонками являются важным средством физического воспитания и занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. Физическая нагрузка при катании на лыжах очень легко дозируется, как по объёму, так и по интенсивности. Благодаря этому лыжный спорт можно советовать, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития [5]. Передвижение на лыжах улучшает чувство равновесия, развивает координацию движений, ловкость, быстроту, мышечную силу, выносливость [9]. Физическая подготовка спортсменов лыжников – это необходимый процесс, направленный на улучшение подготовки спортсменов к любым видам соревнований [10].

Но, для того, чтобы достичь высоких результатов в лыжных гонках, необходимо уделять большое внимание и технической, и тактической подготовке спортсменов, также важна и правильно подобранная тренером методика обучения технике лыжным ходам, правильно дозированные физические упражнения.

Цель исследования – разработать методику организации занятий по лыжной подготовке лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Для реализации поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- Проанализировать литературные источники по рассматриваемой теме исследования;
- Определить, какие основные средства и методы используются в ходе технической подготовки лыжников-гонщиков;

проанализировать эффективность разработанной нами методики организации учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Материалы и методы исследований

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Так, проведенный анализ литературных источников показал, что в настоящее время увеличивается заинтересованность детей к лыжным гонкам; лыжный спорт влияет на воспитании личности: занимающийся становится целеустремленным, сильным, смелым.

Тестирование и педагогический эксперимент проводились с помощью тестов с целью выявления уровня физической подготовленности спортсменов: бег на лыжах на дистанции 3000 м, а также технической подготовленности в имитационных упражнениях на блинах; шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками.

Исследование проводилось в МБ ФСУ «Комплексная спортивная школа» города Прокопьевска в период с ноября 2022 года по июнь 2024 года. В эксперименте принимали участие 16 спортсменов 8 девочек и 8 мальчиков группы начального этапа «КСШ» в группе 11-12 лет. Первое тестирование было проведено в ноябре 2023 г., где оценивалась техника шаговой и прыжковой имитации с лыжными палками. Второе тестирование проводили в декабре 2023 г., где фиксировались показания времени прохождения определенной дистанции классическими и коньковыми лыжными ходами на время. Третье тестирование проводилось в апреле 2024 г. На третьем тестировании оценивалась техника выполнения имитационных лыжных ходов каждого занимающегося на железных блинах.

В течение всего эксперимента мы наблюдали, как увеличивалась физическая нагрузка, совершенствовались технические и тактические действия при обучении лыжным гонкам.

Исследование проводилось нами в три этапа:

На первом этапе (2022-2023 г.г.) Ц изучалась подобранная по данной теме литература.

На втором этапе (ноябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) – проводились контрольные тестирования:

- оценивалась техника выполнения шаговой и прыжковой имитации;

- проводили контрольное тренировочное занятие, где фиксировались показатели времени прохождения определенной дистанции классическими и коньковыми лыжными ходами мальчиков и девочек;

- проводили контрольное тестирование, где оценивалась техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов на железных блинах.

Занятия в группе начальной подготовки проводились по расписанию: три тренировочных занятий в неделю. На занятиях применялись специальные упражнения: передвижения на лыжах, контрольные тренировки в виде соревнований, имитационные упражнения техники лыжных ходов на железных блинах, бег, прыжки и шаговая имитация с лыжными палками. Использование таких упражнений (как показали результаты бесед с занимающимися), позволяло у занимающихся проявить заинтересованность к занятиям лыжными гонками, и спортсмены успешно обучались различным двигательным навыкам, а также дети

быстро не утомлялись при занятиях в выбранном виде спорта.

На третьем этапе (март-июнь 2024 г.) – проведен анализ эффективности разработанной методики организации занятий по лыжной подготовке. Далее результаты проведенного исследования оформлялись в научный труд.

Результаты и обсуждения

Любое двигательное действие человека (в том числе и спортивное) можно выполнить только при хорошей физической подготовленности – при достаточном уровне развития физических качеств. Поэтому для успешного проведения учебно-тренировочного процесса подготовки лыжников-гонщиков необходимо знать уровень развития их физических качеств, физической подготовленности, необходимых для успешного выполнения изучаемых движений [3]. Обычно оценка уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков осуществляется тренером-преподавателем на контрольных занятиях, на соревнованиях и на основе результатов выполнения специальных тестовых упражнений, проводимых в различных условиях [1]. Так, для реализации настоящей работы, нами были поставлены конкретные задачи, подобраны средства для их решения.

Задача №1: проверить физическую подготовку лыжников-гонщиков с помощью тестов:

- а) Бег на лыжах 3000 м мальчиков классическим лыжным ходом.
- б) Бег на лыжах 2000 м девочек классическим лыжным ходом.
- в) Бег на лыжах 3000 м мальчиков коньковым лыжным ходом.
- г) Бег на лыжах 2000 м девочек коньковым лыжным ходом.
- д) Имитационные прыжки с лыжными палочками на подъеме 300 м.
- е) Шаговая имитация с лыжными палочками на подъеме 300 м.

Задача №2 - развитие аэробной выносливости: формирование умения бегать с заданной скоростью; развитие скоростной выносливости; развитие быстроты в беге и прыжках.

В своей работе мы использовали следующие средства для развития двигательных качеств в лыжных гонках (классический стиль).

Упражнения без палок:

1. Попеременный двухшажный ход без палок, следить за махами руками, руки поднимаются на высоту плеча, шаг полный.
2. Одновременный двухшажный ход без палок, следить за одновременным выносом рук и одним толчком ноги.

Упражнения с палками: попеременный двухшажный ход с одной палкой; поочередно меняя руку, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Вся работа выполняется на равнине, по кругу 300 метров по два круга на каждое упражнение.

Средства для развития двигательных качеств в лыжных гонках (коньковый стиль). Упражнения без палок: полуконьковый ход, следить за постановкой тела на опорной ноге, низкий подсед и длинный толчок ногой, плечи всегда направлены в сторону проката на опорной ноге, вес тела не уводить на толчковую ногу; полуконьковый ход на другую ногу; одновременный двухшажный ход (на раскат) – следить за махом рук вверх, выходом на ногу, руки и плечи в сторону проката на опорной ноге; одновременный двухшажный ход (на раскат) на другую ногу; одновременный одношажный ход (на каждый шаг) следить за подседаниями, длинным прокатом, имитация толчка палками, вынос рук в направлении скольжения.

Все упражнения без палок выполняются также и с палками. Вся работа выполняется на равнине, по кругу 300 метров по два круга на каждое упражнение.

Шаговая и прыжковая имитация с лыжными палками. Упражнения без палок: прыжки с места с двух ног; прыжки с места с двух ног приземление на одну ногу; тройной многоскок (прыжок с места с двух ног, два прыжковых шага, на третий шаг приземление на две ноги); пятерной многоскок (прыжок с места с двух ног, четыре прыжковых шага, на пятый шаг приземление на две ноги); десятичной многоскок (прыжок с места с двух ног, девять прыжковых шага, на десятый приземление на две ноги).

Упражнение с палками: имитационные прыжки с лыжными палочками, следить за широким шагом, толчками палочками, работа рук разноименно; имитационная ходьба с лыжными палочками, следить за подседом, доталкиванием рукой и надавливанием на лыжную палку.

Развитие выносливости. Продолжительный бег на лыжах в равномерном темпе, как правило, выполняли на длительных тренировках. На тренировочных занятиях при помощи показателя частоты сердечных сокращений контролировали реакцию занимающихся на выполняемую нагрузку, следили, чтобы ЧСС не превышала 170 - 180 уд/мин.

Повторный бег на лыжах применяли на коротких, средних и длинных отрезках. Длина повторно пробегаемых отрезков для занимающихся 100 м, 200 м, 400 м, 500 м. и в обратном направлении. Пробегаемые отрезки чередуем с отдыхом 3 - 5 мин.

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Поэтому процесс учебно-тренировочных занятий не ограничивался узкими целями подготовки спортсменов, так как необходимо воспитывать у занимающихся чувство справедливости к спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям, соблюдение правил на лыжной трассе. Для нравственного воспитания занимающихся использовались различные методы – убеждения, примеры, поощрение или наказание.

Для того, чтобы убедиться в эффективности предложенной методики были проанализированы результаты нормативов занимающихся – бег на лыжах классическим и коньковым лыжным ходом, имитационные прыжки, и ходьба с лыжными палками: мальчики – 3000 метров, девочки – 2000 метров. Также мы оценили правильность исполнения техники классическими и коньковыми лыжными ходами на железных блинах; правильность выполнения шаговой и прыжковой имитации с

лыжными палками. По проведенным тестам можно определить, что в техническом плане, в шаговой и прыжковой имитации, каждый занимающийся индивидуален по-своему.

Выводы

Таким образом, следуя этому исследованию, разработанная и экспериментально проверенная методика организации занятий по лыжной подготовке лыжников-гонщиков 11-12 лет, а также методика проведения тренировочных занятий, которая направлена на специальные упражнения в группе начального этапа – позволяют повысить эффективность тренировочных занятий по повышению спортивных результатов. Из полученных результатов можно сделать вывод, что занимающиеся близки к выполнению спортивных результатов в беге коньковыми и классическими лыжными ходами, а это значит, что их физическая и техническая подготовка повышается и занимающиеся будут готовы перейти в группу тренировочного этапа.

Список источников

1. Иванова С.Ю., Гребенникова Ю.В., Сантьева Е.В. Исследование уровня физической подготовленности студенток спортивного отделения "лыжные гонки" // Научные труды SWorld. 2015. Т. 20. № 2 (39). С. 101 – 106.
2. Иванова С.Ю., Сантьева Е.В. Циклические виды спорта: лыжная подготовка: учебное пособие. Кемерово: КеМГУ, 2022. 180 с. ISBN 978-5-8353-2913-7 // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/290573.com> (дата обращения: 25.04.2023)
3. Иванова С.Ю., Гребенникова Ю.В. Исследование уровня физической подготовленности студенток спортивного отделения "лыжные гонки" // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. Т. 5. № 1а (14). С. 59 – 62.
4. Паршакова В.М. Влияние занятий различными видами спорта на развитие физических качеств // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 2-1 (53). С. 116 – 120. DOI 10.24412/2500-1000-2021-2-1-116-120
5. Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: сб. материалов XV республ. студенч. научно-методич. конф., Брест, 16-17 апреля 2015 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: А.А. Зданевич (гл. ред.). Брест: БрГУ, 2015. 407 с.
6. Аванесов В.С., Медведева Т.В., Бужеря С.А., Балакирева Н.А. Развитие выносливости на занятиях по физической культуре и спорту // Амурский научный вестник. 2024. № 2. С. 4 – 9.
7. Шурохайлов Р.Р., Ондар С.В., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Развитие физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 1. С. 20 – 24.
8. Родионов С.Б. Физическая подготовка в лыжном спорте // Вопросы физической культуры и спорта в современном социуме: Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 25 февраля 2022 года / Под общей ред. С.Б. Петрыгина. Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2022. С. 153 – 155.
9. Сбитнева О.А. Роль лыжной подготовки в системе физического воспитания студентов // Эпоха науки. 2023. № 33. С. 363 – 365.
10. Трушкова Е.Л., Тарасова А.В., Трушков А.С. Физическая подготовка спортсменов-лыжников // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2022. № 1 (40). С. 149 – 151.

References

1. Ivanova S.Yu., Grebennikova Yu.V., Santyeva E.V. Study of the level of physical fitness of female students of the sports department "cross-country skiing". Scientific works SWorld. 2015. Vol. 20. No. 2 (39). P. 101 – 106.
2. Ivanova S.Yu., Santyeva E.V. Cyclic sports: ski training: a tutorial. Kemerovo: KemSU, 2022. 180 p. ISBN 978-5-8353-2913-7. Lan: electronic library system. URL: <https://e.lanbook.com/book/290573.com> (accessed: 04/25/2023)
3. Ivanova S.Yu., Grebennikova Yu.V. Study of the level of physical fitness of female students of the sports department "cross-country skiing". Biological Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky. 2015. Vol. 5. No. 1a (14). P. 59 – 62.
4. Parshakova V.M. The influence of various sports on the development of physical qualities. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2021. No. 2-1 (53). P. 116 – 120. DOI 10.24412/2500-1000-2021-2-1-116-120
5. Problems of physical education and sports, health of children and youth: collection of materials of the XV republ. student. scientific and methodological. conf., Brest, April 16-17, 2015. Brest. state. University named after A.S. Pushkina; editorial board: A.A. Zdanevich (chief editor). Brest: BrGU, 2015. 407 p.
6. Avanesov V.S., Medvedeva T.V., Buzherya S.A., Balakireva N.A. Development of endurance in physical education and sports classes. Amur Scientific Bulletin. 2024. No. 2. P. 4 – 9.
7. Shurokhailov R.R., Ondar S.V., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu. Development of physical qualities of students involved in the skiing section. Scientific Review. Pedagogical sciences. 2021. No. 1. P. 20 – 24.
8. Rodionov S.B. Physical training in skiing. Issues of physical education and sports in modern society: Collection of materials of the Interregional scientific and practical conference, Ryazan, February 25, 2022. Under the general editorship of S.B. Petrygin. Ryazan: Ryazan State University named after S.A. Yesenin, 2022. P. 153 – 155.
9. Sbitneva O.A. The role of ski training in the system of physical education of students. The era of science. 2023. No. 33. P. 363 – 365.
10. Trushkova E.L., Tarasova A.V., Trushkov A.S. Physical training of ski athletes. Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. 2022. No. 1 (40). P. 149 – 151.

Информация об авторах

Иванова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Кемеровский государственный университет, syivanova@yandex.ru

Сантьева Е.В., старший преподаватель, Кемеровский государственный университет, santeva79@mail.ru

Агафонов Д.А., тренер-преподаватель, Комплексная спортивная школа олимпийского резерва, г. Прокопьевск, dmitrijagafonov28091997@mail.ru

© Иванова С.Ю., Сантьева Е.В., Агафонов Д.А., 2025