

**Методика подготовки юных лыжников-гонщиков  
на спортивно-оздоровительном этапе**

**Манжула Александр Сергеевич**

**Новикова Наталья Борисовна**, кандидат педагогических наук

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

**Цель исследования** – разработка и обоснование методики обучения лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе с преимущественным использованием игровых и ситуативных методов.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и проектирование, экспертная оценка и метод аналогии.

**Результаты исследования и выводы.** В ходе исследования была выявлена потребность в создании методики подготовки лыжников-гонщиков для спортивно-оздоровительного этапа. Предложенная методика, основанная на игровых и ситуативных методах, обладает значительным потенциалом для оптимизации подготовки юных лыжников-гонщиков. Ее ключевое преимущество – сочетание тренировочной эффективности с психологическим комфортом, что особенно важно на спортивно-оздоровительном этапе. Дальнейшие исследования должны быть направлены на практическую апробацию методики и количественную оценку ее эффективности.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжные гонки, детско-юношеский спорт, спортивная подготовка, игровой метод, ситуативная тренировка, тренировочный процесс.

**Methodology for training young cross-country skiers at the sports and wellness stage**

**Manzhula Alexander Sergeevich**

**Novikova Natalya Borisovna**, candidate of pedagogical sciences

*Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg*

**Abstract**

**The purpose of the study** is the development and substantiation of a training methodology for cross-country skiers at the sports and wellness stage, with the predominant use of game and situational methods.

**Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation and design, expert evaluation, and the method of analogy.

**Research results and conclusions.** The study identified the need for developing a training methodology for cross-country skiers at the sports and wellness stage. The proposed methodology, based on game and situational methods, has a significant potential for optimizing the preparation of young cross-country skiers. Its key advantage is the combination of training efficiency and psychological comfort, which is especially important at the sports and recreational stage. Further research should be aimed at practical testing of the methodology and quantitative assessment of its effectiveness.

**Keywords:** skiing, cross-country skiing, youth sports, sports training, game method, situational training, training process.

**ВВЕДЕНИЕ.** Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки – самые массовые этапы подготовки в лыжных гонках [1], на которых особенно важно учитывать психофизиологические особенности детского возраста и не ориентироваться на методики подготовки квалифицированных спортсменов. В этом контексте традиционные методы, основанные на четко регламентированных упражнениях, уступают место более динамичным и вариативным формам обучения. В ходе анализа источников, описывающих подготовку лыжников в зарубежных странах, а также подготовку в других видах спорта на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, было выявлено, что хорошую эффективность демонстрируют игровые и ситуативные методы, позволяющие развивать тактическое

мышление, повышать вовлеченность и мотивацию спортсменов. Результаты исследований показывают, что подход к обучению детей, занимающихся циклическими видами спорта, основанный на творческих играх и развлечениях, может сделать тренировки не просто более интересными, но и эффективными для освоения двигательных навыков и техники [2, 3, 4, 5].

Использование подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, эстафет и тренировочных заданий, в которых спортсмену необходимо самостоятельно найти оптимальные способы решения поставленной задачи, благоприятно влияет на совершенствование технико-тактических навыков и создает положительный эмоциональный фон, что особенно важно на начальных этапах подготовки [6, 7, 8].

В современной системе подготовки юных лыжников-гонщиков спортивно-оздоровительный этап важен для гармоничного и всестороннего развития спортсмена. Так как участие в соревнованиях на данном этапе не является обязательным, особое значение приобретают методы, способствующие не только развитию физических качеств, но и формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом. Подходы, основанные на механическом повторении технических элементов, зачастую не учитывают психологические особенности детей и подростков, что может снижать интерес к тренировкам. В связи с этим внедрение игровых и ситуативных методов представляется перспективным направлением, позволяющим сделать процесс обучения более динамичным, вариативным и эмоционально насыщенным [9, 10, 11].

До настоящего времени игровые и ситуативные методы не использовались для начального освоения лыжных ходов на спортивно-оздоровительном этапе, напротив, согласно распространенным представлениям, для создания правильного стереотипа движений необходимо многократное повторение строго регламентированных двигательных действий, в том числе имитационных упражнений в упрощенных условиях.

Целью работы была разработка и обоснование методики обучения лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе с преимущественным использованием игровых и ситуативных методов.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения и проектирования, экспертной оценки и метод аналогии (адаптация эффективных игровых и ситуативных методик из различных видов спорта).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ научно-методической литературы, проведение бесед с тренерами, осуществляющими подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, и обсуждение методики со специалистами в области спортивной педагогики позволили определить и сформулировать перспективные подходы к подготовке юных лыжников-гонщиков.

В ходе предварительных исследований было показано, что у 90% лыжников-гонщиков, тренирующихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе, наблюдались нарушения статокINETической устойчивости различной степени выраженности на фоне недостаточного развития координационных способностей [12]. Также было выявлено, что у лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе существуют проблемы с осанкой, а упражнения, направленные на развитие

равновесия и координационных способностей, служат профилактикой болезней опорно-двигательного аппарата [13].

Эффективным методом профилактики травматизма и развития силовых качеств у юных лыжников-гонщиков служат упражнения на неустойчивой опоре. Подобные тренировочные средства не только позволяют оптимально дозировать нагрузку при работе с собственным весом, но и способствуют совершенствованию межмышечной координации, что особенно важно для технической подготовки начинающих спортсменов [14].

На основе теоретических и практических исследований была спроектирована и внедрена методика обучения лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе с преимущественным использованием игровых и ситуативных методов. Основным отличием разработанной методики от применяемых ранее является способ начального обучения технике лыжных ходов. Несомненно, игры и игровые задания применяются в подготовке юных спортсменов для развития координационных способностей и повышения эмоциональной составляющей тренировочного процесса, но ранее в нашей стране ситуативная тренировка не использовалась для обучения двигательным действиям. Подобные методы распространены в Норвегии, однако там дети развиваются в совершенно других условиях, в частности физическая активность обязательна для детей раннего возраста, и обучение лыжным ходам происходит в естественных условиях. Спроектированная методика обучения юных лыжников-гонщиков была разработана и адаптирована специально для спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования. В её основе - синтез разнообразных подходов с акцентом на игровые и ситуативные методы, адаптированные для детских секций.

Были сформулированы следующие базовые принципы разработанной методики:

- Игровая форма обучения, включающая способы, методы и приемы, с помощью которых тренер задает ситуации, в которых должны оказаться спортсмены для получения практического полезного опыта через игры, игровые упражнения, эстафеты, имитацию реальных гонок.

- Отсутствие четких требований, минимум монотонных нагрузок, максимум разнообразия и импровизации.

- Естественное развитие вариативной техники: ошибки не исправляются напрямую, создаются условия, в которых спортсмену необходимо будет корректировать технику самостоятельно.

- Приоритетное развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости, являющихся фундаментом для формирования двигательных навыков в данном возрастном периоде.

- Оздоровление и умеренные нагрузки, постепенное усложнение задач, свежий воздух, закаливание, развитие любви к лыжам, для того чтобы ребенок хотел возвращаться на тренировки.

- Главное – участие и приложенные усилия, а не победа. Вовлеченность в тренировочный процесс и личный прогресс на первом месте: спортсмен получает радость от движения и активности.

Разработанная методика включает структуру тренировки, процесс подбора

игр, мотивационные приемы, способы контроля прогресса, оценку реакции спортсменов на различные формы тренировочных заданий.

Для повышения интереса и мотивации использовались система баллов, «Звание дня» и семейные эстафеты. Кроме того, для поддержания интереса к тренировкам менялись локации (например, лес, стадион, парк), а также проводились тематические дни. Если во время тренировки активность и интерес начинали снижаться, добавлялась история, и сюжет игры становился более насыщенным и творческим; индивидуальные упражнения могли сменяться парными или групповыми. Важно отметить: поощрялись не результат и скорость выполнения упражнений, а старание и приложенные усилия, что нашло отражение в названиях номинаций («Самый аккуратный след», «Лучший баланс»). Контроль прогресса осуществлялся без стресса для ребенка; в частности, на тренировках использовалась видеосъемка, что позволяло показывать детям, как они выглядят со стороны, и анализировать движения. Кроме того, использовались тесты, включенные в процесс игры, например, увеличилась ли длина проката при отталкивании, какое количество занимающихся удалось осалить лыжнику за определенный промежуток времени. Обратная связь от родителей и спортсменов являлась важным инструментом контроля; в частности, оценивались эмоциональная составляющая, степень утомления, вовлеченность в тренировочный процесс. В соответствии с полученной информацией вносились коррективы в тренировочный процесс.

Чтобы игры не были хаотичными, а решали конкретные задачи тренировки, была разработана четкая система выбора. Структура тренировочного занятия (табл. 1) и алгоритм выбора тренировочных средств (рис. 1) представлены ниже.

Таблица 1 – Пример структуры тренировочного занятия лыжников 8–10 лет

№	Задача	Продолжительность, мин	Название игры	Методические указания
1	Подготовительная часть	10	«Лыжные сапки»	на одной лыже без палок
2	Развитие координации	10	«Лабиринт»	объезд конусов
3	Обучение элементам техники	10	«Невидимые лыжни»	контроль скольжения
4	Развитие выносливости	20	«Миссия спасения»	длительный маршрут по пересеченной местности
5	Заключительная часть	5	«Снежные узоры»	творчество + растяжка

Цель тренировки ставилась в соответствии с возрастом занимающихся, далее определялись частные задачи в зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов. Тренировочные средства подбирались и распределялись таким образом, чтобы моторная плотность занятия оставалась на высоком уровне, дети успевали отдыхать, и интерес к тренировке не пропадал.

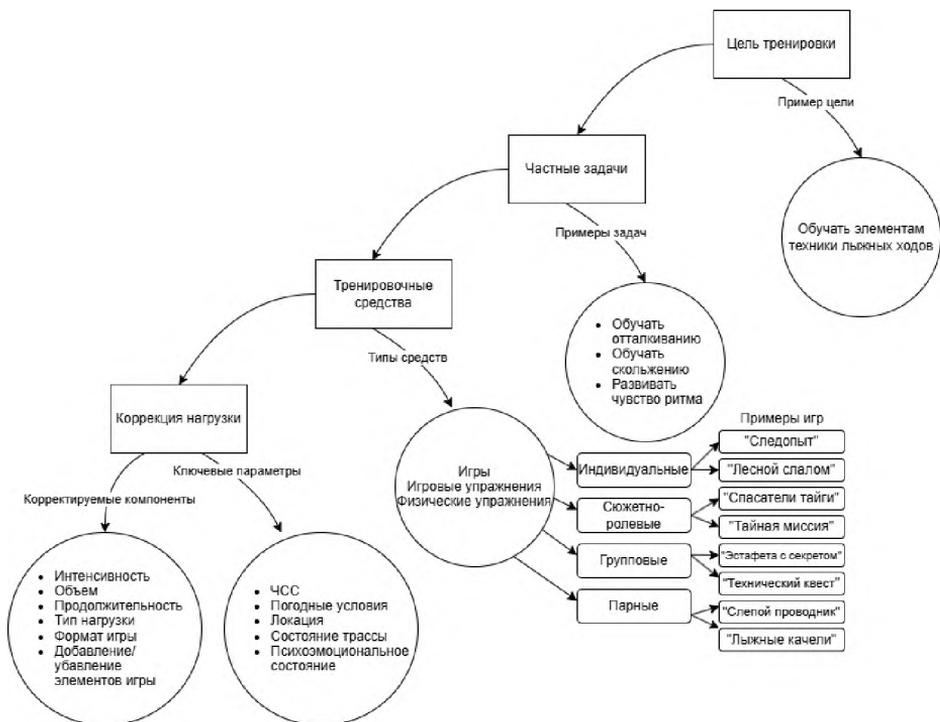


Рисунок 1 – Алгоритм выбора средств тренировки

При коррекции нагрузки учитывались интенсивность и уровень сложности игр, их новизна и разнообразие, работоспособность и активность лыжников, степень освоения двигательных навыков. На основании данных мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировочных занятий были определены соответствующие зоны интенсивности нагрузки с указанием рекомендуемого процентного соотношения от общего тренировочного объема: низкая – до 135 уд/мин (50%), средняя – 135–160 уд/мин (25%), большая – 161–177 уд/мин (15%), высокая – 178 уд/мин (10%). Контроль ЧСС позволял своевременно корректировать интенсивность нагрузки, например, увеличивая паузы или добавляя сложность.

Выбор применяемых ситуативных методов определяется решаемой задачей, внешними условиями, доступным инвентарем, самочувствием спортсменов, степенью освоения двигательного навыка и другими факторами (табл. 2).

Таблица 2 – Варианты ситуативных методов обучения и развития физических качеств

Ситуативные методы	Цель	Пример игры
1	2	3
Игровые ситуации с тактическим выбором	Развитие способности к принятию решений, адаптации техники к изменяющейся среде	Мини-гонки с изменяющимися условиями (внезапное сужение лыжни, появление препятствий), где спортсмен должен оперативно выбрать оптимальный способ преодоления
"Частичная неопределенность"	Тренировка проприоцепции (чувства тела) и доверия к своим двигательным навыкам	Упражнения с ограниченной информацией (например, прохождение дистанции с закрытыми глазами на безопасном участке с подсказками тренера)

Продолжение таблицы 2		
1	2	3
Моделирование соревновательного процесса	Повышение психологической устойчивости и концентрации	Введение дополнительных "помех" (шум, зрители-родители) во время выполнения упражнений
"Свободный поиск"	Стимуляция творческого подхода к технике, развитие вариативности движений	Задания без строгих указаний (например, "преодолей участок любым способом, но попутно собери фишки одного цвета")
Командные ситуативные игры	Развитие коммуникации, быстроты реакции, умения работать в изменяющихся условиях	"Эстафета с неожиданными правилами" (смена техники хода после сигнала, передача предмета)
"Естественные последствия"	Осознание ошибок через практический опыт, а не через прямое указание тренера	Передвигаться, приседая и прыгая «как лягушка», если спортсмен недостаточно выполняет подсед, то на следующем кругу ему будет необходимо присесть, чтобы взять фишку со снега
Адаптивные трассы	Формирование гибкости в применении технических элементов	Маршруты с зонами рыхлого снега без лыжни, с искусственными неровностями, с указаниями траектории движения на определенных участках трассы

Преимущества данных методов заключаются в снижении монотонности тренировочного процесса, развитии когнитивных навыков (анализа, прогнозирования) и опосредованной коррекции техники за счёт создания условий для естественного самообучения. Ситуативные методы особенно эффективны на спортивно-оздоровительном этапе, где важно сочетать обучение с игровой деятельностью.

Для удобства практического применения, методика была разработана в виде системы упражнений с разнообразными вариантами их выполнения, позволяющая тренерам гибко регулировать сложность нагрузки и индивидуально адаптировать тренировочный процесс под конкретные задачи, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена. Методика применялась на спортивно-оздоровительном этапе два раза в неделю по 90 минут в течение 36 недель в году и на этапе начальной подготовки три раза в неделю по 120 минут в течение 42 недель в году.

Педагогические наблюдения и видеоанализ показали, что внедрение игрового метода в тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков благоприятно сказалось на формировании специфических лыжных навыков, несмотря на отсутствие традиционных специальных и подготовительных упражнений. В ходе исследования дети обучались основным двигательным действиям лыжника, таким как скольжение, отталкивание палками и лыжами, торможение, прохождение спусков, поворотов, подъемов, маневрирование. Спортсмены сами подбирали удобную им форму реализации действия, сами придумывали способы решения задач, а тренер создавал необходимые условия для более успешной реализации поставленной цели. Игровой метод способствовал развитию равновесия, согласованности действий и проприоцептивного контроля лыж и палок. Общий уровень физической подготовленности занимающихся повысился [15]. Также было установлено, что эффект от

применения игр на лыжах в младшем возрасте положительно влияет на эмоциональное состояние спортсменов, позволяет удерживать вовлеченность на протяжении занятия и стимулирует межличностное взаимодействие [12].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Итогом исследования является разработанная методика с использованием игровых и ситуативных методов в подготовке юных лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе. Такие методы не только способствуют развитию физических качеств, координации и техники, но и формируют устойчивый интерес к тренировкам, снижая риск эмоционального выгорания у юных спортсменов.

Разработанная методика, включающая зоны интенсивности, дифференциацию упражнений по возрасту и уровню подготовки, а также мотивационные приемы, позволяет сделать процесс обучения более динамичным и вариативным. Важную роль играет также контроль прогресса через игровые тесты и обратную связь от спортсменов. Грамотно построенный тренировочный процесс для юных лыжников должен не только способствовать их техническому и физическому развитию, но и формировать положительное отношение к спорту, так как это является основой для долгосрочной мотивации и дальнейшего роста в лыжных гонках.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вяльбе Е. В. Программа развития лыжных гонок в Российской Федерации на 2018–2022 годы. Москва, 2018. 37 с.
2. Каклимов А. Ф., Бомин В. А., Шохирев В. В. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Иркутск : Иркутский фил. РГУФКСИТ, 2010. 157 с.
3. Санникова А. В. Методика дифференцированного развития координационных способностей лыжников-гонщиков 10–13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 5.8.5. Санкт-Петербург, 2024. 25 с.
4. Papadimitriou K., Loupos D. The Effect of an Alternative Swimming Learning Program on Skills, Technique, Performance, and Salivary Cortisol Concentration at Primary School Ages Novice Swimmers. DOI 10.3390/healthcare9091234 // Healthcare. 2021. № 9. P. 1234.
5. **Shields K.** Awakening the Playful Learner: Positive Pedagogy Used in a Cross-Country Ski Coach's Action Research. DOI 10.29173/mm26 // Movement Matters. 2024. № 3. P. 47–64.
6. Вахнина Н. В., Солгалов В. С. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры подвижными играми // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Киров, 2017. С. 48–52. EDN ZGPDFZ.
7. Козин В. В., Гераськин А. А. Тактико-техническая подготовка молодых спортсменов с учетом ситуационной обусловленности деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 53–61. EDN YRETJJ.
8. Nemes M., Adamcak S., Pivovarniček P. Movement games from the point of view of primary education teachers in Slovakia. DOI 10.55860/e4h61z61 // Journal of Human Sport and Exercise. 2024. Vol. 19, № 3. P. 862–873.
9. Розенфельд А. С. Педагогическое моделирование проблемных ситуаций в технико-тактической подготовке спортсменов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p464-469 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 464–469.
10. Charbonnet B., Conzelmann A. Talent development in childhood: Early specialization or sampling? From an either... or... question to a 2 × 2 × 3 question cuboid. DOI 10.1177/17479541231197225 // International Journal of Sports Science & Coaching. 2023. Vol. 19, № 1. P. 459–475.
11. Impact and Implementation of an Early Years Fundamental Motor Skills Intervention for Children 4–5 Years. DOI 10.3390/children11040416 / Roscoe C. M. P., Taylor N., Weir N., Flynn R. J., Pringle A. // Children. 2024. Vol. 11, № 4. P. 416.
12. Манжула А. С. Применение подвижных игр и упражнений, направленных на развитие координационных способностей в тренировочном процессе лыжников-гонщиков // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2023. С. 187–192. EDN UHJZAP.
13. Определение и контроль осанки у юных спортсменов (лыжников) в процессе учебно-тренировочных занятий / Шадрин Д. И., Манжула А. С., Ракина Н. Н., Самойло Н. Н. // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сб. материалов III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Волгоград, 2021. С. 252–257. EDN XRAHNC.

14. Манжула А. С., Ушаков В. И. Методика развития общей силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительный период на неустойчивой опоре возраста 12–14 лет // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2018. С. 226–235. EDN YWFIKT.

15. Манжула А. С. Применение игрового метода в лыжных гонках на начальном этапе освоения двигательных действий // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта : сб. материалов II Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2024. С. 113–121. EDN BVIENU.

#### REFERENCES

1. Vyalbe E. V. (2018), “Program for the development of cross-country skiing in the Russian Federation for 2018–2022”, Moscow, 37 p.

2. Kaklimov A. F., Bomim V. A., Shokhirev V. V. (2010), *Methods of teaching skiing techniques: Teaching manual*, Irkutsk, Irkutsk branch of RGUFKSiT, 157 p.

3. Samnikova A. V. (2024), “Methods of differentiated development of coordination abilities of cross-country skiers aged 10–13”, Abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences, St. Petersburg, 25 p.

4. Papadimitriou K., Loupos D. (2021), “The effect of an alternative swimming learning program on skills, technique, performance, and salivary cortisol concentration at primary school ages novice swimmers”, *Healthcare*, no. 9, pp. 1234, DOI: 10.3390/healthcare9091234.

5. Shields K. (2024), “Awakening the playful learner: Positive pedagogy used in a cross-country ski coach’s action research”, *Movement Matters*, no. 3, pp. 47–64, DOI: 10.29173/mm26.

6. Vakhnina N. V., Solgalov V. S. (2017), “Development of physical qualities of primary school children through outdoor games in physical education classes”, *Current problems of physical culture and sports and ways to solve them*, Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Kirov, pp. 48–52.

7. Kozin V. V., Geraskin A. A. (2017), “Tactical and technical training of young athletes taking into account situational conditioning”, *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, no. 4 (7), pp. 53–61.

8. Nemeč M., Adamčak S., Pivovarniček P. (2024), “Movement games from the point of view of primary education teachers in Slovakia”, *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. 19, no. 3, pp. 862–873, DOI: 10.55860/e4h61z61.

9. Rozenfeld A. S. (2022), “Pedagogical modeling of problem situations in technical and tactical training of athletes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 12 (214), pp. 464–469, DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p464-469.

10. Charbonnet B., Conzelmann A. (2023), “Talent development in childhood: Early specialization or sampling? From an either... or... question to a  $2 \times 2 \times 3$  question cuboid”, *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 19, no. 1, pp. 459–475, DOI: 10.1177/17479541231197225.

11. Roscoe C. M. P., Taylor N., Weir N., Flynn R. J., Pringle A. (2024), “Impact and implementation of an early years fundamental motor skills intervention for children 4–5 years”, *Children*, vol. 11, no. 4, p. 416, DOI: 10.3390/children11040416.

12. Manzhula A. S. (2023), “The use of outdoor games and exercises aimed at developing coordination abilities in the training process of cross-country skiers”, *Modern directions of innovative research of young scientists in the field of physical culture and sports*, Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 187–192.

13. Shadrin D. I., Manzhula A. S., Rakina N. N., Samoylo N. N. (2021), “Assessment and control of posture in young athletes (skiers) during training sessions”, *Current issues of physical and adaptive physical education in the education system*, Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Volgograd, pp. 252–257.

14. Manzhula A. S., Ushakov V. I. (2018), “Methods of developing general strength training of cross-country skiers in the preparatory period on an unstable support for ages 12–14”, *Physical culture and sports in the Russian education system: innovations and development prospects*, Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 226–235.

15. Manzhula A. S. (2024), “The use of the game method in cross-country skiing at the initial stage of mastering motor actions”, *Modern directions of innovative research of young scientists in the field of physical culture and sports*, Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 113–121.

#### Информация об авторах:

**Манжула А. С.**, аспирант сектора современных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов, ORCID: 0009-0008-9817-8347; SPIN-код 4456-6590.

**Новикова Н. Б.**, заместитель директора по научной работе; старший научный сотрудник; ORCID: 0000-0002-9514-0051; SPIN-код 8254-8875.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.06.2025.

Принята к публикации 29.07.2025.