

## ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Н. Н. Мелентьева, Н. С. Сверкунова

*Вологодский государственный университет, Вологда, Россия*

**Аннотация.** Раскрывается вопрос физической подготовленности сельских школьников, занимающихся в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления лыжными гонками. Представлены результаты проведенного анкетирования среди школьников по вопросу значимости физической подготовленности. Проанализирован уровень развития физических качеств, занимающихся на основании тестирования. Выявлены отстающие физические качества (гибкость, скоростно-силовые и координационные способности). Апробированы комплексы упражнений в осеннем подготовительном этапе тренировочного процесса для оптимизации уровня физической подготовленности школьников.

**Ключевые слова:** обучающиеся, общеобразовательная школа, физическая подготовленность, внеурочная деятельность, лыжный спорт.

**Актуальность.** Лыжная подготовка играет ключевую роль в системе физической подготовленности подрастающего поколения нашей страны. Хорошо спланированные систематические занятия на лыжах благоприятно влияют не только на развитие физических качеств, но и укрепляют здоровье занимающихся. Глубоко продуманная и организованная учебно-тренировочная деятельность способствует эффективной всесторонней подготовке лыжников. Занятия на лыжах компенсируют недостаток движения современных школьников, предотвращая развитие ряда заболеваний, улучшают функциональные возможности организма, повышают общую работоспособность.

При организации физического воспитания обучающихся необходимо учитывать специфику школы. Сельские школы малой комплектности, поэтому они часто страдают от недостатка специализированных спортивных помещений, площадок и стадионов. Кроме того, школьники, посещающие внеурочную деятельность спортивно-оздоровительных направлений, имеют разный возраст, уровень подготовленности, недостатки в мотивации к занятиям спортом. Данный факт необходимо учитывать при организации занятий и для решения задач оптимизации уровня физической подготовленности школьников.

**Цель исследования:** оптимизировать уровень физической подготовленности сельских школьников, посещающих занятия внеурочной деятельности «Лыжные гонки».

### **Задачи исследования:**

1. Дать характеристику физической подготовленности школьников и изучить влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление их здоровья.
2. Выявить мнения сельских школьников о значении занятий лыжными гонками для физической подготовленности.
3. Определить отстающие физические качества сельских школьников, посещающих занятия внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки».
4. Разработать и апробировать комплексы упражнений, направленные на повышения уровня отстающих физических качеств сельских школьников, посещающих занятия внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки».

### **Материалы и методы исследования**

Методы исследования: анализ литературных источников, метод опроса (анкетирование), педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

База исследования: МБОУ «Верховская школа» д. Сметанино, Вологодская область. В исследовании приняла участие группа школьников, занимающихся на занятиях внеурочной деятельности «Лыжные гонки» в количестве 15 человек (3–7 классы). Период исследования: октябрь–ноябрь 2023 года.

### Результаты исследования и их обсуждение

Ключевой признак повышения уровня физической подготовленности заключается в способности сознательно управлять своими движениями, достигая высоких результатов с минимумом усилий в короткие промежутки времени.

Физическая подготовленность включает в себя такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость, выносливость и координация движений. Она в многом зависит от морфологических особенностей и функционального состояния всего организма и отдельных его систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Регулярные тренировки, проводимые систематически, ведут к постепенному приспособлению организма к тренировочным нагрузкам, что сопровождается функциональной и структурной трансформацией организма, а также увеличением его потенциала.

В ходе систематических занятий физической культурой и спортом в организме происходят физиологические изменения, которые совпадают с улучшением двигательных навыков, развитием физических способностей и освоением техники и стратегии в избранном виде спорта.

Большое значение имеет комплексная физическая подготовленность школьников, основанная на высоком уровне развития основных физических качеств, которые достигаются систематической работой на уроках физической культуры и во внеурочной спортивной деятельности.

В методике планирования физической подготовки лыжников важную роль отводят скоростным, силовым, объемным нагрузкам, принимая во внимание возрастные особенности растущего организма и реакции на физические нагрузки, однако необходимо учитывать и гендерные реакции организма при планировании различных средств и методов общей и специальной физической подготовки лыжников [5, с. 274–277].

Значимость развития силы, а особенно скоростно-силовых качеств лыжников особенно необходима для овладения техникой лыжных ходов [2, с. 362–367]. Имеются исследования о значимости специально-подготовительных упражнений скоростно-силовой направленности, которые включают комплексы круговых и силовых упражнений. В подготовительном периоде эти упражнения способствуют правильному освоению техники лыжных ходов и развитию задействованных групп мышц [3, с. 345–348].

Индивидуализации и дифференциации тренировочных нагрузок необходимо уделять большое внимание в работе с юными лыжниками [4, с. 233–237].

В определенные периоды тренировок воспитание определенных физических качеств юных лыжников должно быть строго ограничено и дозировано. Это основано на учете сенситивных (наиболее чувствительных) периодов развития того или иного физического качества у человека [1, с. 180–185].

Методика тестирования помогает оценить уровень подготовленности занимающихся, их прогресс в физическом развитии и совершенствовании технических навыков. Контроль осуществляется согласно установленным нормативам, разработанным школой или принятым в рамках программ спортивной подготовки для спортивных школ, а также программ по внеурочной деятельности общеобразовательных школ.

Внеурочная деятельность способствует более глубокому и всестороннему освоению учебной программы, позволяет гармонично развивать каждого обучающегося, принимая во внимание его возрастные и индивидуальные особенности. Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки» общеобразовательных школ реализуется в регионах со снежной и ровной зимой и позволяет приобщать к занятиям данным видом спорта в том числе и школьников, проживающих на селе.

Для решения второй задачи исследования было проведено анкетирование сельских школьников, занимающихся по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки» (68,8 % — юноши, 31,3 % — девушки).

На вопрос анкеты «Сколько лет вы занимаетесь в спортивной секции?» были получены следующие ответы: 33,3 % респондентов ответили, что занимаются в секции 3 года; 5 лет занимаются 13,3 % опрошенных, 2 и 4 года занимаются по 26,7 % респондентов.

При ответах на вопрос: «Какие спортивные достижения у Вас имеются?» установлено, что 11 респондентов становились призерами общеобразовательной школы, что составляет 73,3%, три человека были чемпионами школы (20 %), семь человек — призеры района (46,7 %), три школьника — чемпионы района (20 %) и один обучающийся — призер областных соревнований (6,7 %).

На вопрос анкеты «Сколько раз в неделю Вы посещаете спортивную секцию в школе?» были получены следующие ответы: 93,3 % респондентов ответили, что занимаются в секции 3 раза в неделю, остальные 6,7 % посещают спортивную секцию два раза в неделю.

На вопрос анкеты «Как Вы считаете, какие физические качества необходимы лыжнику-гонщику?» были получены следующие ответы: 93,3 % респондентов считают, что главным физическим качеством лыжника-гонщика является выносливость; 73,3 % считают необходимым физическим качеством силу; 66,7 % выделяют такое физическое качество лыжника-гонщика как быстрота; наименьшее число респондентов отдают предпочтение гибкости (20 %) и координационным способностям (40 %).

Результаты анкетирования позволили установить, что по окончании тренировочных занятий упражнения на гибкость выполняют 53,3 %, иногда выполняют упражнения 46,7 % занимающихся.

В процессе исследования установлено как влияют занятия в спортивной секции на физическую подготовленность: 93,3 % занимающихся утверждают, что они стали выносливее благодаря занятиям; 73,3 % занимающихся утверждают, что они стали сильнее.

На вопрос анкеты «Вам больше нравится кататься на лыжах или заниматься общей физической подготовкой в зале?» были получены следующие ответы: 73,3 % респондентов нравится заниматься в зале и кататься на лыжах на школьном стадионе; 26,7 % ответили, что им больше нравится кататься на лыжах.

Проведенное анкетирование показало, что школьники отмечают важность развития физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. Большая часть респондентов отмечает необходимость в развитии выносливости, силы и быстроты, меньше внимания уделяют таким физическим качествам как гибкость и координационные способности.

Для решения третьей задачи исследования было проведено педагогическое тестирование обучающихся в начале и в конце педагогического эксперимента. Были проведены следующие тесты: «Бег км», «Бег 30 м», «Челночный бег», «Подтягивание на высокой перекладине (юноши)», «Подтягивание на низкой перекладине (девушки)», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед из положения сидя».

При оценивании теста «Бег 1 км» все испытуемые показали высокий уровень развития физического качества выносливость. Средний результат в данном тесте составил 4 мин. 15 с. При оценивании теста «Бег 30 м» все участники исследования показали средний уровень развития физического качества быстрота. Средний результат в данном тесте составил 5,5 с. При оценивании теста «Челночный бег» испытуемые показали следующие результаты: 53,4 % имеют высокий уровень развития физического качества ловкость, средний уровень имеют 13,3 % и 33,3 % низкий. Средний результат в данном тесте составил 9,6 с. В тесте «Подтягивание на высокой перекладине (юноши)» все испытуемые показали высокий уровень развития физического качества сила. Средний результат в данном тесте составил 15 раз. При оценивании теста «Подтягивание на низкой перекладине (девочки)» испытуемые показали следующие результаты: 40 % имеют высокий уровень развития физического качества сила, остальные 60 % имеют средний уровень. Средний результат в данном тесте составил 14 раз. В тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые показали следующие результаты: 13,3 % занимающихся имеют высокий уровень развития скоростно-силовых способностей, 60% имеют средний уровень и 26,7 % низкий уровень. Средний результат в данном тесте составил 1,64 м. При оценивании теста «Наклон вперед из положения сидя» испытуемые показали следующие результаты: по 13,3 % занимающихся имеют высокий и низкий уровень развития физического качества гибкость, остальные 73,4 % имеют средний уровень. Средний результат — 8,2 см.

По итогам проведенного тестирования установлено, что хуже всего у занимающихся развиты такие физические качества как гибкость, скоростно-силовые и координационные способности. В результатах по данным тестам у многих участников исследования выявлен низкий уровень.

Целью педагогического эксперимента была оптимизация уровня физической подготовленности обучающихся сельской школы, посещающих занятия внеурочной деятельности «Лыжные гонки» с помощью разработанных комплексов упражнений (в осенний подготовительный период).

Разработанные комплексы были апробированы на протяжении двух месяцев (два комплекса физических упражнений на развитие гибкости (по 10 упражнений), один комплекс на развитие

координационных способностей (10 упражнений), один комплекс на развитие скоростно-силовых способностей (10 упражнений).

Комплексы упражнений на гибкость включались на каждом тренировочном занятии (в заключительной части), чередовались комплексы 1 и 2. Время выполнения 10–12 мин. В октябре занятия проводились в основном на стадионе, но для проведения комплексов упражнений на гибкость испытуемые отправлялись в спортивный зал. Особенностью комплексов упражнений на гибкость явилось то, что акцент ставился на статические упражнения с удержанием положений и поз, на упражнения с большой амплитудой. Кроме того, разработанные комплексы были рекомендованы для выполнения в домашних условиях не менее двух раз в неделю. Комплексы упражнений на гибкость были выданы обучающимся в распечатанном виде для самостоятельного выполнения.

Разработанные комплексы упражнений на координационные и скоростно-силовые способности проводились в основной части тренировочного занятия. Отметим, что реализовывались не полностью составленные комплексы, а включались по 56 упражнений с учетом основных образовательных задач каждого тренировочного занятия. При этом происходило чередование упражнений на координацию и скоростно-силовую направленность.

Комплексы упражнений были составлены с учетом интересов обучающихся. Так, например, с большим интересом и желанием школьники выполняли задания на координационной лестнице. Также были включены упражнения, заимствованные из фитнес-технологий (упражнения на стретчинг, упражнения на балансировочных платформах). Все задания дифференцировались и дозировались в зависимости от возраста обучающихся. На занятиях также последовательно решались задачи развития выносливости и силы.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. В сравнении с результатами тестирования, проводимого на начало исследования уровень физической подготовленности повысился. При оценивании результатов теста «Челночный бег» испытуемые показали следующие результаты: 53,4 % занимающихся имеют высокий уровень развития координационных способностей; 20 % имеют средний уровень, что на 6,7 % больше, чем результат на начало исследования; 26,6 % школьников показали низкий уровень. Занимающихся, показав-

ших низкий уровень развития координационных способностей стало на 6,7 % меньше. Средний результат в данном тесте составил 8,8 с, что на 0,8 с лучше, чем на начальном этапе исследования. В тесте «Челночный бег» прирост составил 9,07 %.

При повторном оценивании теста «Прыжок в длину с места» испытуемые показали следующие результаты: 13,3 % занимающихся имеют высокий уровень развития скоростно-силовых способностей; 73,4 % имеют средний уровень, что на 13,4 % больше, чем на начало исследования и 13,3 % низкий уровень. Занимающихся, показавших низкий уровень развития скоростно-силовых способностей стало на 13,4 % меньше. Средний результат в данном тесте составил 1,69 м, что на 0,05 м лучше, чем при первоначальном тестировании. В тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 3 %.

При повторном оценивании результатов теста «Наклон вперед из положения сидя» испытуемые показали следующие результаты: 53,3 % занимающихся имеют высокий уровень развития физического качества гибкость; 46,7 % имеют средний уровень, низкий уровень отсутствует. Средний результат в данном тесте составил 10,2 см, что на 2 см лучше, чем результат начального тестирования. В тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 24,3 %.

Таким образом, занятия внеурочной деятельности необходимы для решения учебных и практических задач, в том числе по предмету «Физическая культура» в школе. Содержание внеурочной программы предусматривает техническую и физическую подготовку обучающихся по виду спорта «Лыжные гонки», хотя для достижения более высоких результатов трехразовых занятий в неделю недостаточно. На основании результатов проведенного исследования выявлена положительная динамика в результатах тестов «Прыжок в длину с места», «Челночный бег», «Наклон вперед из положения сидя», позволяющая в целом отметить тенденцию к повышению уровня физической подготовленности школьников за счет разработанных комплексов упражнений.

## Список литературы

1. Горелик, М. Д. Воспитание специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков / М. Д. Горелик // Инновации. Наука. Образование. 2023. № 80. С. 180–185.
2. Мелентьева, Н. Н. Владение техникой лыжных ходов лыжниками-гонщиками на этапе применения

умений и навыков в соревновательных условиях / Н. Н. Мелентьева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. Уфа, 2018. С. 362–367.

3. Семянникова, В. В. Скоростно-силовая подготовка юных лыжников-гонщиков 13–15 лет / В. В. Семянникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 345–348.

4. Шамаева, А. А. Пути реализации дифференцированного и индивидуального подходов при построении тренировочного процесса юных лыжников / А. А. Шамаева, Е. Н. Филиппова // Новая наука

и актуальные тенденции в образовании. Казань, 2017. С. 233–237.

5. Шатилович, Л. Н. Оценка общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 14–15 лет / Л. Н. Шатилович, М. А. Сизова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева, Тюмень, 24–25 ноября 2022 года. Тюмень, 2022. С. 274–277.

*Статья поступила в редакцию 06.10.2024; одобрена после рецензирования 28.11.2024; принята к публикации 15.01.2025.*

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Мелентьева Н. Н. Оптимизация уровня физической подготовленности сельских школьников, посещающих занятия внеурочной деятельности «Лыжные гонки» / Н. Н. Мелентьева, Н. С. Сверкунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 1. С. 90–95. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-1-90-95.

#### **Сведения об авторах**

**Мелентьева Наталия Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **SPIN-код:** 2806-8072. **AuthorID:** 381630. **E-mail:** nataliyamelenteva@mail.ru.

**Сверкунова Наталья Сергеевна** — старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1819-5075. **SPIN-код:** 6959-3161. **AuthorID:** 870218. **E-mail:** n.sverkunova@yandex.ru.

---

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2025, vol. 10, no. 1, pp. 90–95.

### **Optimization of the level of physical fitness of rural schoolchildren attending extracurricular activities “Cross-country skiing”**

**Melentyeva N.N.<sup>1</sup>, Sverkunova N. S.<sup>2</sup>**

*Vologda State University, Vologda, Russia, <sup>1</sup>nataliyamelenteva@mail.ru, <sup>2</sup>n.sverkunova@yandex.ru*

**Abstract.** The article reveals the problem of physical fitness of rural schoolchildren involved in cross-country skiing at school. The purpose of the study is to optimize the level of physical fitness of rural schoolchildren attending extracurricular activities “Cross-country skiing”. **Research methods:** analysis of literary sources, survey method (questionnaire), pedagogical testing, pedagogical experiment. **Research results and their discussion.** The methodological basis of the study was the opinions of experts on the importance of extracurricular activities in sports and health areas for the physical fitness of schoolchildren. As a result of the study, the opinions of rural schoolchildren on the issue of cross-country skiing, including their physical fitness, were revealed. Control tests were conducted to determine the level of development of physical qualities of schoolchildren involved in the cross-country skiing section. Based on the results of the testing, it was found that the worst developed physical qualities among those involved are flexibility, speed-strength and coordina-

tion abilities. The results of these tests showed that many participants in the study have a low level. During the 2 months of the autumn preparatory period, the developed sets of exercises were implemented (2 sets of physical exercises for the development of flexibility, a set for the development of coordination skills, a set for the development of speed-strength skills. An individual and differentiated approach was taken into account, since the group of students was of different ages. Based on the repeated testing, an increase in the lagging physical qualities of the students was revealed. **Conclusions.** Extracurricular activities are necessary for solving educational and practical problems, including the subject of “Physical Education” at school. The content of the extracurricular program provides for the technical and physical training of students in the sport of “Skiing”, although three times a week are not enough to achieve higher results. Based on the results of the study, positive dynamics were revealed in the results of the tests “long jump from a place”, “shuttle run”, “forward bend from a sitting position”, which allows us to note a general tendency towards an increase in the level of physical fitness of schoolchildren due to the developed sets of exercises.

**Keywords:** *students, comprehensive school, physical fitness, extracurricular activities, skiing.*

## References

1. Gorelik M.D. Vospitanie specialnoj vynoslivosti u yunyh lyzhnikov-gonshikov [Education of special endurance among young ski racers]. *Innovacii. Nauka. Obrazovanie* [Innovations. Science. Education], 2023, no. 80, pp. 180–185. (In Russ.).
2. Melenteva N.N. Vladenie tehnikoj lyzhnyh hodov lyzhnikami-gonshikami na etape primeneniya umenij i navykov v sorevnovatelnyh usloviyah [Mastery of the technique of ski moves by ski racers at the stage of applying skills in competitive conditions]. *Aktualnye problemy fizicheskoj kultury, sporta i turizma : materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Ufa, 22–24 marta 2018 goda* [Actual problems of physical culture, sports and tourism : proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference, Ufa, March 22–24]. Ufa, 2018. Pp. 362–367. (In Russ.).
3. Semyannikova V.V. Skorostno-silovaya podgotovka yunyh lyzhnikov-gonshikov 1315 let [Speed and strength training of young ski racers aged 1315]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2020, no. 2 (180), pp. 345–348. (In Russ.).
4. Shamaeva A.A., Filippova E.N. Puti realizacii differencirovannogo i individualnogo podhodov pri postroenii trenirovochnogo processa yunyh lyzhnikov [Ways to implement differentiated and individual approaches in building the training process of young skiers]. *Novaya nauka i aktualnye tendencii v obrazovanii* [New science and current trends in education]. Kazan, 2017. S. 233–237. (In Russ.).
5. Shatilovich L.N., Sizova M.A. Ocenka obshej i specialnoj fizicheskoj podgotovlennosti lyzhnikov-gonshikov 1415 let [Assessment of general and special physical fitness of ski racers aged 14–15]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoj kultury i sporta: celevye orientiry, tehnologii i innovacii : Materialy XX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashennoj pamyati d.p.n., professora V.N. Zueva, Tyumen, 24–25 noyabrya 2022 goda* [The strategy of forming a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: targets, technologies and innovations : Proceedings of the XX International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of PhD, Professor V.N. Zuev, Tyumen, November 24–25, 2022]. Tyumen, 2022. S. 274–277. (In Russ.).

## Information about the authors

**Melentyeva Natalia Nikolaevna** — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Vologda State University, Vologda, Russia. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **SPIN-код:** 2806-8072. **AuthorID:** 381630. **E-mail:** nataliyamelenteva@mail.ru.

**Natalia Sergeevna Sverkunova** — Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Vologda State University, Vologda, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-1819-5075. **SPIN-код:** 6959-3161. **AuthorID:** 870218. **E-mail:** n.sverkunova@yandex.ru.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>