

УДК 796.015

**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫМИ  
ГОНКАМИ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА**

**М. А. Писарева**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Актуальность темы обосновывается тем, что лыжные гонки – довольно сложный вид спорта по условиям занятий, по монотонности выполнения упражнений, по отсутствию

совместных коллективных действий, что в целом создает предпосылки для снижения мотивации к занятиям, и задача тренера максимально быстро найти методы повышения мотивации. Лыжные гонки являются циклическим видом спорта. Его специфичность заключается в цикличности однообразного стереотипного повторения двигательных действий. Одной из причин этого является монотонность тренировочных занятий. В связи с этим юные лыжники со временем начинают терять интерес к данному виду спорта.

*Ключевые слова:* лыжники-гонщики, мотивация, игровой метод.

В настоящее время лыжные гонки являются одним из динамично развивающихся видов спорта. Спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая и техническая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне, поэтому при подготовке лыжников-гонщиков необходимо уделять внимание морально-волевой и психологической подготовке.

Лыжные гонки являются циклическим видом спорта. Его специфичность заключается в цикличности однообразного стереотипного повторения. Одной из причин этого является монотонность тренировочных занятий. В связи с этим юные лыжники со временем начинают терять интерес к данному виду спорта.

Состояние монотонности негативно воздействует на организм спортсменов, что приводит к раннему утомлению. Даже на разгрузочных тренировках монотонность переживается как неприятное чувство, негативно влияющее на физическую работоспособность, и сопровождается снижением психической активности.

В исследованиях различий между индивидами и группами людей по психологическим характеристикам в первых работах В. И. Рождественской, И. А. Левочкиной, Н. П. Фетискина и др. [3] была показана роль типологических особенностей человека в устойчивости к работе, требующей постоянного повторения определённых действий, что приводит к развитию состояния монотонии.

Как и всякий другой фактор психической депривации, монотония приводит к самым разнообразным психическим и физическим нарушениям здоровья человека (Е. П. Ильин, В. П. Марищук, Н. П. Фетискин и др.) [1, 2, 3].

Тренеру необходимо формировать у спортсменов устойчивую мотивацию к занятиям лыжными гонками. Для этого нужно повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий. В лыжных гонках редко используется игровой метод тренировки, что отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии, в частности, юных спортсменов.

Одним из факторов повышения эмоциональной насыщенности является применение игрового метода. Игровой метод применяется для того, чтобы развивать и совершенствовать такие физические качества, как координация, выносливость, активизировать внимание и создавать положительное эмоциональное состояние лыжников-гонщиков. Также игровой метод тренировки позволяет воспитывать у спортсменов чувство коллективизма и дисциплины.

Существует много игр и эстафет, которые можно выполнять на лыжах и лыжероллерах. Эти игры используются как в тренировочном, так и в соревновательном режимах. Они помогают спортсмену развивать не только свои технические и тактические способности, но и ориентироваться в пространстве под влиянием внешних факторов.

Благодаря использованию игр и эстафет на лыжах и лыжероллерах у юных спортсменов появляется спортивный интерес и стремление быть лидером. А в дальнейших участиях в соревнованиях его интерес будет развиваться, потому что будет давать возможность демонстрировать свои физические и технические способности.

Игры и эстафеты, которые имеют соревновательный характер, не должны быть сильно напряженными. Необходимо контролировать частоту сердечных сокращений в игровых паузах, регулировать нагрузку, увеличивая или сокращая лыжную дистанцию в игре, а также изменяя ее условия.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активноположительное эмоциональное отношение к занятиям спортом, сформированную потребность в нем, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека [2].

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр. С помощью подвижных игр воспитываются такие качества как: внимательность, взаимовыручка, готовность прийти на помощь, коллективизм, честность, бескорытность, требовательность, решительность, доброжелательность в отношении к людям. А В.Л. Страковская считает, что также он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность.

По мнению М.Н. Жукова, не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности [6].

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Благодаря подвижным играм у спортсменов появляется заинтересованность в занятиях по лыжным гонкам, потому что появляется интерес, стремление быть лидером. Интерес побуждает заниматься этой деятельностью; занятия развивают способности, первый успех придает силы.

Спортсмен тогда увлечется лыжными гонками, когда увидит, что бежит на лыжах не хуже других, а может и лучше. Его интерес развивается, потому что помогает самоутверждению, даёт возможность продемонстрировать свои способности.

Большую роль в заинтересованности детей данным видом спорта играет тренер. Если тренер с гордостью преподносит свой вид спорта, если он увлечен им, это увлечение передается и детям.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активный отдых – это помогает восстанавливать силы непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов [5].

Поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений подготовки юных спортсменов. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования [4]. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, двигательный навык стабилизируется.

Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психологической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формируют морально-нравственную основу поведения занимающихся. Таким образом, воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

### Список использованной литературы

1. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути её повышения // Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4 – С. 141–148.
2. Акенъев, А.В. Надёжность в лыжном спорте / А. В. Акенъев, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко // Лыжный спорт. – 1976. – № 2. – С. 47–49.
3. Аракелов, Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1995. – № 4. – С. 45–54.
4. Буймен, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буймен. – М.: Асвета, 1981. – С. 192.
5. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 237 с.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.