

Федеральное государственное автономное

образовательное учреждение

высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

« » 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

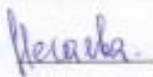
**СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЕТЕРАНСКОГО
ДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ**

Руководитель



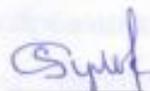
к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник



Н.Н. Нечаева

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа выполнена на 55 страницах, содержит 9 рисунков, 7 таблиц, ссылки на 50 использованных источников.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ВETERАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ.

Тема бакалаврской работы: «Состояние и перспективы развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае». Цель – изучение состояния ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае и выявление перспектив развития. Объект исследования – ветеранское движение в Красноярском крае. Предмет исследования – проблемы развития ветеранского движения в лыжных гонках.

В работе использованы методы исследования: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, статистических данных, анкетирования.

В результате проведенного исследования, были выявлены проблемы развития ветеранского движения в лыжных гонках. Далее нами были предложены следующие пути их решения: для популяризации ветеранского движения и высокой конкуренции нужно создавать больше ветеранских клубов; для правильного тренировочного процесса, надо привлекать тренеров, которые будут писать план тренировок, а так же проводить массовые тренировки; для того, чтобы было меньше проблем со здоровьем, надо проходить медосмотр хотя бы два раза в год; так же для участия ветеранов в открытых чемпионатах Красноярского края надо включать возрастные группы с 30 лет и старше (согласно групповой классификации лыжников-ветеранов); для решения проблем финансирования ветеранов на выездные соревнования и учебно-тренировочные сборы, необходимо привлекать больше спонсоров; необходимо организовать освещение хотя бы небольшого участка трассы на стадионах, где его нет, а для равнинной местности делать искусственный усложненный рельеф.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 Теоретические аспекты развития ветеранского движения в России и Красноярском крае.....	5
1.1 Развитие лыжных гонок в Красноярском крае.....	5
1.2 Развитие ветеранского движения в России.....	8
1.3 Ветеранское движение на современном этапе.....	13
1.4 Развитие ветеранского движения в Красноярском крае.....	20
1.4.1 Развитие лыжных гонок среди ветеранов.....	22
2 Организации и методы исследования.....	31
2.1 Методы исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	32
3 Результат исследования и их анализ.....	33
3.1 Анализ анкетирования.....	33
3.2 Проблемы развития ветеранского движения по лыжным гонкам в Красноярском крае.....	39
3.3 Пути решения проблем и перспектива развития ветеранского движения.....	41
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	48
Приложение А.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появилось до начала нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные изображения, обнаруженные археологами в местечках Бесовы Следки и Залавруг у Белого моря. Первыми приспособлениями, которые применил человек при передвижении по глубокому снегу, были снегоступы, или ступающие лыжи, эти примитивные приспособления в процессе использования существенно изменялись и постепенно приняли форму скользящих лыж. Скользящие лыжи позволили значительно увеличить скорость передвижения.

В России в конце XIX века появились первые лыжные спортивные клубы в Москве и Петербурге. В 1896 году клуб провел на Ходынском поле первые официальные соревнования на звание лучшего лыжника на дистанции 3 версты. Эту дату следует считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Спорт в нашей стране многие годы был доступен в основном молодёжи. С внедрением в 1972 году нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» к занятиям впервые была привлечена возрастная группа населения в возрасте от 35- 39 лет и старше - V ступень «Бодрость и здоровье». Множество людей, чья молодость пришлась на военное лихолетье и послевоенные годы, стали активно посещать стадионы и спортивные площадки. В кругу ровесников ветераны получали компенсацию недостающих эмоций и дружеского общения. Азартно участвовали в городских и областных спартакиадах по многоборьям ГТО, а победители выезжали в другие регионы на товарищеские встречи.

На волне подъёма массовых спортивных мероприятий начинается всплеск ветеранского спортивного движения. Создаются стихийные клубы и группы ветеранов по интересам спортивных занятий: любителей бега, гимнастики, лыжного спорта и т. д. Эта потребность занятий спортом у старшего поколения поддержана распоряжением Российского комитета по

физической культуре и спорту по созданию клубов ветеранов физической культуры при спортивных организациях. Из выше указанных суждений мы сформировали тему нашей работы состояние и перспектива развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае.

Цель исследования: изучение состояния ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае и выявление перспектив развития.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть историю развития лыжных гонок и становления ветеранского движения в России и Красноярском крае.

2. Рассмотреть развитие ветеранского движения в Красноярском крае и выявить его проблемы на современном этапе

3. Найти пути решения проблем развития ветеранского движения в Красноярском крае

Объект исследования: процесс развития ветеранского спорта в Красноярском крае.

Предмет исследования: состояние ветеранского движения в лыжных гонках.

Гипотеза: мы предполагаем, что выявление проблем позволит выявить наиболее оптимальные пути решения для дальнейшего улучшения развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ статистических данных, анкетирования.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЕТЕРАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ И КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

1.1 Развитие лыжных гонок в Красноярском крае

Лыжные гонки вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года[5]. Существует 6 видов гонок на лыжах[48].

Соревнования с отдельным стартом.

При отдельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 15- 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с Масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» [6].

Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты [33].

Начало организованных занятий лыжными гонками в Красноярском крае относится к концу 20-х годов прошлого века. В 1931 и в 1932 гг. проводились

Чемпионаты Восточной Сибири в г. Иркутске, где побеждал наш земляк И.И. Кадонцев. Впервые соревнования по лыжным гонкам и лыжной эстафете были включены в Спартакиаду края в 1948 году. В это же время появились секции в техникуме физкультуры, на комбайновом заводе, в войсках внутренних войск [14].

На территории Красноярского края проводились и проводятся соревнования по лыжным гонкам всероссийского ранга [49]:

1974 год – Спартакиада народов России;

1976 год – II зимние Всесоюзные студенческие игры; 1980 год – чемпионат СССР;

1982, 1986 годы – V и VI зимние Спартакиады народов СССР;

1990 год – Всесоюзная зимняя Универсиада;

1991 год – чемпионат России;

1994 год – I зимняя Спартакиада народов Сибири;

1996, 1998 годы – региональные соревнования Кубка России;

1999 год – Финал Кубка России;

2005, 2006 годы – V, VI зимние Спартакиады народов Сибири;

2006 год – первенство России;

2007 год – зональный и финальные соревнования III зимней Спартакиады учащихся России;

2008 год – зональные соревнования I зимней Спартакиады молодежи России;

2010 год – Всероссийская Универсиада.

Выдающиеся достижения красноярских лыжников-гонщиков обеспечили талантливые тренеры [49]: Переверзин В.Ф., Малыгин В.Б., Черноусов А.П. (Красноярск), Эллер Г.А., Корабельников В.А. (Бородино), Новиков В.А. (Енисейск), Вишневская Т.А., Здзярский А.В. (Красноярск), Тишкин М.Д. (Шушенское), Ревина (Новикова) Т.Н. (Заозерный), Федоренко Ю.А., Зырянов М.А. (Красноярск), Фалеев А.С., Филиппович А.А. (Краснотуранск), Мельникова Г.М., Шпынев И.А., (Ачинск), Косенок Н.Д. (Лесосибирск),

Ромасько А.В. (Красноярск), Кураленко Ю.Н. (Зеленогорск), Кузнецов С.Т. (Лесосибирск), Цукман Е.В. (Железногорск), Алехин В.Н. (Канск), Лапшин А.В. (Курагино) и др.

1.2 Развитие ветеранского движения в России

Ветеранский спорт в лыжных гонках в последние 10-15 лет бурно развивается. Кубок Мира Мастеров (КММ) - самое престижное соревнование в любительском движении, ежегодно организуемое Всемирной ассоциацией мастеров (WMA), - в 2005 г. впервые прошел в России в подмосковном Красногорске с 17 по 27 февраля [27].

В очерке «Лыжный век России» ведущий специалист лыжного спорта профессор Т.И. Раменская освещает основные этапы становления и развития лыжного спорта в России к его 100-летию - 29 декабря 1995 г. [41].

Анализируя историю становления и развития ветеранского лыжного спорта, целесообразно выделить три этапа [17].

Первый этап - становление ветеранского лыжного спорта. Он относительно длительный, но нерезультативный, т.к. соревнования проводились редко, без строго установленных правил.

Первые соревнования для лыжников старше 30 лет прошли в 1896 г. Затем состоялось официальное первенство СССР для мужчин старше 35 лет (1927 г.). Первым чемпионом в гонке на 15 км стал А. Немухин. В довоенный период соревнования проводились только для мужчин в личном зачете на дистанции 10км, 20км, 30 км.

Второй этап - развитие движения лыжников-ветеранов в России после Отечественной войны 1941-1945 гг. до 90-х гг. XX в. Это был путь поиска, подкрепленный энтузиазмом отдельных любителей лыжного спорта.

После блистательных побед наших лыжников на Чемпионате мира в 1954 г. и Олимпийских играх 1956 г. лыжный спорт становится популярным среди молодежи и ветеранов [43].

Признавая важное значение спорта в укреплении престижа нашей страны, основные силы и средства были брошены на спорт высших достижений. Наша страна в этом преуспела: многие годы была ведущей в мире, выигрывая Олимпиады, Чемпионаты мира и Европы.

Во второй половине XX века большой спорт все больше ужесточал свои требования. Были годы особых перегибов, когда к соревнованиям ранга Чемпионата Москвы не допускались лыжники старше 23 лет, и т.д.

Таким образом, лыжник-гонщик, обычно достигающий своего расцвета к 25-30 годам, вынужден был или бросать спорт, или тренироваться и выступать в соревнованиях от случая к случаю [38].

Тем не менее, ветеранский лыжный спорт развивался по всей стране. Открытые старты для лыжников-любителей стали проводиться в г. Одинцово (под Москвой) в начале 60-х гг. XX века и были связаны с именем Н.Т. Манжосова и его сына В.Н. Манжосова. Вначале в них участвовало несколько человек, затем сотни лыжников. Эти соревнования ежегодно проводятся и сейчас, уже после смерти их основателей [30].

География соревнований постепенно расширялась, вводились возрастные группы. В 1976 г. участники лыжного марафона на "Празднике Севера" в г. Мурманске были разделены на следующие возрастные группы:

01 - до 35 лет (вкл.);

02 - 36-45;

03 - 46-50;

04 - старше 51.

Первые попытки анализа результатов в возрастных группах показали следующее:

с 30 до 48 лет результаты ухудшаются на 0,7% в год,

с 48 до 61 года - на 2,5%,

свыше 61 года - на 3%.

Предлагались возрастные коэффициенты при подсчете результатов и т.п.. Но, видимо, поняли ненужность этого и не пошли по данному пути [46].

В 1988 г. всесоюзные соревнования лыжников-ветеранов возобновились и стали проводиться ежегодно с учетом международной возрастной градации и выбора стиля выступления - классического или свободного [23].

В 90-е гг., когда в нашей стране изменился общественный строй, стали меняться сознание людей, интенсивность и характер труда. Чтобы выжить в конкурентном мире, приходится больше работать и думать о своем здоровье. В России стали организовываться спортивные клубы, проводиться массовые соревнования по многим видам спорта на более демократичной основе, с привлечением спонсоров [17].

Наступил третий этап - бурного развития ветеранского лыжного спорта. Наши лыжники начали выезжать на различные международные соревнования, в том числе на ежегодные чемпионаты мира среди ветеранов [21].

В 1990 г. команда лыжников-ветеранов России впервые участвовала в КММ, который с 1981 г. ежегодно проводится под эгидой Международной федерации лыжного спорта (ФИС). С тех пор наша страна успешно выступает на всех последующих Кубках мира в большинстве возрастных групп [27].

Летом 1990 г. состоялась учредительная конференция по созданию Ассоциации клубов любителей лыжного спорта СССР (АКЛЛС), был утвержден Устав, избраны руководящие органы. В Исполком АКЛЛС вошли руководители клубов Москвы, Мурманска, Тольятти, Санкт-Петербурга, Красноярска и других регионов, всего 19 человек [19].

Президентом АКЛЛС был избран А.К. Симон, вице-президентами - В.В. Запольский и М.Н. Потапов. Активное участие в работе Исполкома принимали М.М. Черненко, И.Н. Коломейцев, Л.В. Легезо, Ю.В. Рябов и др [35].

В январе 1992 г. правопреемником Всесоюзной ассоциации стала всероссийская, а с октября 1993 г. утвержден новый Устав и в Министерстве юстиции России она зарегистрирована как Российский Любительский Лыжный Союз (РЛЛС).

3 ноября 1993 г. решением Правительства Российской Федерации РЛЛС утвержден в статусе "Общеввропейского общественного объединения".

28 февраля 1996 г. Россия вступила в Совет Европы. Это дало ей возможность широко использовать на практике общепризнанные европейские принципы управления демократическим обществом, разрабатывать новые подходы, правила и т.п., в том числе и в спорте [35].

В России также был накоплен определенный опыт и учреждена своя правовая база в области спортивной деятельности, ориентированная на демократический принцип «спорт для всех».

К тому времени во всем мире обратили внимание на то, как стремительное развитие профессионального спорта столь же стремительно и негативно влияет на любительский, или массовый, спорт. Чтобы выйти из этого тупикового пути влияния спорта на общество, Совет Европы принимает Европейскую хартию «Спорт для всех» (1975, 1999 гг.), которая в дальнейшем была конкретизирована Кодексом этики в спорте (1992), Антидопинговой конвенцией (1989), Конвенцией по борьбе с насилием на стадионах (1985) и другими документами.

В 1990 г. по инициативе Бюро Комитета по развитию спорта Совета Европы была принята программа «Спринт» [37]. Ее целью стала интеграция стран Восточной Европы, в том числе России, в общеевропейское спортивное пространство.

Значительную роль в этом сыграл профессор, доктор педагогических наук А.А. Исаев, в 1995-2000 гг. работавший экспертом Совета Европы по спортивной информатике (SIONET), основатель и главный редактор международного журнала спортивной информации «Спорт для всех».

В 2002 г. вышла монография А.А. Исаева «Спортивная политика России» [19], в которой автор по-новому подходит к определению роли спорта в структуре современного социума.

Некоторые разновидности спорта, сложившиеся к настоящему времени и изложенные в ней, представляют интерес для понимания сущности ветеранского спорта [20]:

- массовый спорт (спорт для всех), под которым обычно понимают участие в соревнованиях с целью укрепления здоровья, отдыха, развлечения, общения;
- профессиональный (коммерческий) спорт, объединяющий людей для решения коммерческих задач, подчиненный законам престижа, зрелищности, рекламы;
- олимпийский спорт, декларирующий гуманизм, честную игру, миротворческие традиции, формирующий философию оптимизма;
- спорт высших достижений, играющий главную роль в познании законов функционирования и развития человеческого организма, выявлении его резервов, выяснении пределов совершенствования;
- адаптивный спорт, существующий как средство социальной адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями.

Массовый спорт отвечает всем требованиям ветеранского спорта, хотя элементы других разновидностей спорта в какой-то мере также присутствуют в нем [46].

Таким образом, у истоков современных ветеранских лыжных гонок стоял А.К. Симон, который был первым президентом РЛЛС. С 2002 г., после смерти А.К. Симона, РЛСС возглавил В.М. Курочкин, который как организатор и действующий спортсмен, неоднократный чемпион мира среди ветеранов, оказался хорошим примером для подражания. Под его умелым руководством постоянно расширяется география лыжных городов в России, а команда России успешно выступает на ежегодно проводимых в различных странах чемпионатах мира. Авторитет России в ветеранском лыжном спорте и руководства РЛЛС позволили за короткое время добиться права на проведение очередного Чемпионата мира 2005 г. в России, в г. Красногорске.

1.3 Ветеранское движение на современном этапе.

В настоящее время согласно общепринятым международным правилам в России действует следующая групповая классификация лыжников-ветеранов, как мужчин, так и женщин (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Возрастные группы лыжников-ветеранов

Группа	Возраст
1	30-34 года
2	35-39 лет
3	40-44 года
4	45-49 лет
5	50-54 года
6	55-59 лет
7	60-64 года
8	65-69 лет
9	70-74 года
10	75-79 лет
11	80-84 года
12	85-90 лет

Соревнования проводятся, как правило (бывают исключения), отдельно для мужчин и женщин по возрастным группам с общим стартом [13].

На Чемпионатах мира дистанции для мужчин и женщин по возрастным группам отличаются как по протяженности, так и по сложности.

Спортсмен имеет возможность выбора стиля (свободный или классический) в любой отдельной гонке. Этого правила придерживаются и в России.

С 30 до 90 лет - почти целая жизнь. По многим причинам мало кто доходит до 10-12-й группы, но есть и спортивные долгожители, успешно выступающие в старших группах [3].

В целом такая классификация оправдывает себя со спортивной точки зрения: средние результаты в группах с годами становятся хуже, хотя время победителей в отдельных группах может быть иногда лучше, чем у более молодых.

Однако если подготовку лыжников-ветеранов рассматривать в социально-педагогических и медицинских аспектах, лучше обратиться к возрастной периодизации, принятой на специальном Международном симпозиуме в Москве, которая охватывает весь жизненный цикл человека (таблица 2) [3]. Рассмотрим ее вторую часть - ветеранскую.

До 35 лет мужчины и женщины находятся в I периоде зрелого возраста [19]. Для лыжных гонок при хорошем стечении обстоятельств - это время для выдающихся успехов на соревнованиях любого ранга. Согласно многочисленным наблюдениям и исследованиям организм спортсмена, достигший своих наивысших функциональных возможностей к 25 годам, может стабильно удерживать этот уровень до 35 лет. Затем начинается медленное угасание функций организма. Однако были случаи побед лыжников на Олимпийских играх и в более старшем возрасте.

Таблица 2-Возрастная периодизация

Период	Возраст
Зрелый возраст:	
I период	От 22 до 35 лет мужчины, От 21 до 35 лет женщины
II период	От 36 до 60 лет мужчины, От 36 до 55 лет женщины
Пожилый возраст	От 61 до 74 лет мужчины От 56 до 74 лет женщины
Старческий возраст	От 75 до 90 лет мужчины и женщины
Долгожители	Свыше 90 лет мужчины и женщины

Во II периоде зрелого возраста у лыжников постепенно снижается работоспособность, прогрессируют различные заболевания. Сложнее

становится совмещать напряженную профессиональную деятельность и режим спортивной тренировки [10].

В пожилом возрасте очень важно соблюдать чувство меры в нагрузках и соревнованиях.

Спортсмен старческого возраста, конечно, должен быть под постоянным наблюдением и контролем, со строгой дозировкой физической нагрузки и участия в соревнованиях [25].

В подавляющем большинстве ветераны - это спортсмены-любители. Большую часть своего времени они занимаются основной профессиональной деятельностью, а другие имеют ненормированный рабочий день, т.е. работают исходя из производственной необходимости, временами по 16-18 часов в сутки. Спорт для них - это хобби, приятное и полезное проведение свободного от работы времени. Лишь единицы имеют преимущества с освобождением от работы, спонсируется их участие в некоторых соревнованиях [29].

Возраст ветеранов позволяет говорить о многом, и чем старше, тем более индивидуальной должна быть подготовка. Ведь у них много и других забот: это и строительство семьи - воспитание и образование детей, продвижение по работе и др [35].

Поэтому тренировки лыжников-ветеранов зависят от многих причин, среди которых главные:

- мировоззрение, цели, задачи;
- возраст;
- условия;
- материальные возможности;
- спортивные способности [32].

Цели, задачи, мировоззрение определяют многое. В стратегии жизни для многих работа - это главное, и если спорт мешает или негативно действует на результаты трудовой деятельности, то, естественно, уменьшаются спортивные нагрузки, участие в соревнованиях, тренировочных сборах затрудняется и т.п.

В тактике разрабатывается индивидуальная методика подготовки, учитывающая, прежде всего, особенности трудовой деятельности: определяются условия подготовки, ее средства и методы, которые затем, в процессе подготовки, совершенствуются или меняются с учетом необходимости или целесообразности. Сюда относится и поиск исходя из материальных возможностей спортивного инвентаря, парафинов и т.д [4].

Спортивные способности позволяют лыжникам-ветеранам без ущерба для основной деятельности и амбициозных стремлений найти свое место и быть вполне удовлетворенными результатами выступлений [40].

Многие спортсмены-ветераны успешно выступали в молодые годы, имеют большой личный опыт подготовки к выступлениям в главных соревнованиях сезона. Их сегодняшняя подготовка обусловлена условиями жизни и здоровья. Не каждому "по плечу" аскетический образ жизни. Однако, как показывают наблюдения, многие ветераны круглогодично тренируются с большим старанием. Успех же приходит не всегда. В таком случае не стоит огорчаться, так как главным в ветеранском спорте должен быть не результат, а сам процесс - регулярные тренировки и соревнования ради поддержания здоровья и хорошей работоспособности[16].

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), идущему еще от Древней Греции (Перикл, V в. до н.э.) здоровье человека есть состояние его полного физического, психического и морального благополучия. Здоровье народа обобщенно отражается в средней продолжительности жизни (СПЖ). Биологический предел СПЖ близок к 90 годам[18].

Биологически достижимая ожидаемая СПЖ в 1995 г. в среднем в мире была 63,6 года. Факторы "недожития" до возможной СПЖ распределены примерно следующим образом:

- социальные факторы:
 - факторы бедности (голод, недоедание, нехватка медицинского обслуживания и т.п.) - 43%;
- социально обусловленное ускоренное старение -14%;

- прямые проявления социальной агонии (убийства, самоубийства, алкоголизм, наркомания, проституция и т.п.) - 12%;

• техногенные факторы:

- неблагоприятные условия труда, травматизм, ДТП и другие аварии - 5%;

- загрязнение окружающей среды - 20%;

• природные факторы:

- разного рода несчастные случаи, заболевания и т.п. - 5%;

- стихийные бедствия - 1% [18].

Подавление этих факторов невозможно в конкурентном мире, где продолжается рост разрыва в доходах между богатыми и бедными, а способ повышения ожидаемой СПЖ в XX веке с помощью роста доходов, используемый поныне, видимо, близок к пределу.

Лыжный спорт, несомненно, уводит человека от пагубных страстей, а занятия не в душных залах и модных сейчас фитнес-клубах, а на природе, в лесу, на свежем воздухе имеют большую оздоровительную силу. Важно другое - не поддаваться спортивной страсти, ради удовлетворения которой спортсмен все свое время проводит в тренировках и соревнованиях, а ради достижения результатов готов применять запрещенные препараты, в том числе допинги, разрушающие здоровье [2].

В самом начале XXI века, ужесточив контроль и наказание за применение допингов, МОК застал «врасплох» сильнейших лыжников мира, некоторые из них были вынуждены прекратить активные занятия, в том числе и в России [39].

Ветераны-лыжники, как показывают наблюдения, используют в своей практике различные препараты, витамины, пищевые добавки для лучшей переносимости нагрузок, восстановления после соревнований, готовят себе различные смеси, изотонические напитки для поддержания сил на тренировках или соревнованиях [34].

Практика показывает, что при больших нагрузках это важно. Вместе с тем ученые предупреждают о возможных побочных эффектах избыточного поступления в организм микроэлементов, солей, витаминов, олигосахаридов, входящих в состав биологически активных веществ [10].

Наблюдая сегодняшнюю жизнь, можно утверждать, что ветеранский лыжный спорт помогает выжить в сложной обстановке современного мира. Но одного этого мало - необходима переориентация сознания на разумное отношение к спорту, желательно посмотреть на него с православных позиций. Сам по себе спорт - не грех, однако и среди ветеранов есть немало лыжников, обладающих повышенным тщеславием и мечтающих о «больших победах». В значительной мере это объясняется тем, что для лыжников выступления в категории ветеранов начинаются относительно рано - с 30 лет, когда спортсмен находится еще в расцвете сил. Став ветераном, он по инерции продолжает соревноваться с молодыми, нередко планируя свой календарь не на ветеранские соревнования, а на городской и российский календари, где выступают 20-30-летние спортсмены.

Наблюдения показывают, что это может продолжаться многие годы, нередко до 40-45 лет, пока душа спортсмена не успокаивается под влиянием многочисленных неудачных выступлений и размышлений.

Постепенно спортсмен начинает думать о спорте, как об одной из составляющих нормального образа жизни человека, где главным становится не спортивный результат, а сам процесс занятий спортом [1].

Хорошо, когда психика спортсмена развивается в таком направлении. На самом же деле очень часто ведущие спортсмены заканчивают спортивную карьеру и уходят из спорта [20].

Пути развития ветеранского лыжного спорта:

1. Оздоровительный путь как попытка направить свободное время человека на телесное совершенствование, поддержание высокого уровня здоровья и работоспособности. Это путь спасения человека, который уводит его от многих порочных страстей, способствует здоровому образу жизни,

нормальному поведению и общению в обществе. Это путь сотрудничества, доверия, в нем заинтересованы многие страны и правительства.

2. Спортивный путь, идеология которого направлена на борьбу и конкуренцию, который, как показывает практика, не только ведет к совершенствованию системы и методики подготовки, но и опасен, прежде всего, тем, что заимствует худшие черты современного спорта, когда ради результата губится здоровье - используются запрещенные средства спортивной фармакологии, ради коммерческих стартов нарушаются все методические принципы подготовки и т.д. Это путь тупиковый, в нем сейчас оказался современный спорт с его коррупцией, допинговыми скандалами и т.д.

3. Оздоровительно-спортивный, разумно объединяющий первые два пути [11].

К 30 годам (или чуть старше) человек получил образование, выбрал профессию, чего-то в ней достиг, определил свой статус в обществе.

Он выбирает активный образ жизни, любимый спорт для интересной жизни, профилактики и укрепления здоровья [34].

Однако по своей природе человек, задействованный в спорте, легко может впасть в соблазн ради успеха использовать запрещенные приемы, препараты, нарушить правила. Наконец, желание победить бывает настолько сильно, что спортсмен превышает допустимые нормы нагрузки, а желание стартовать "везде ради всего" (денег, призов, инвентаря, славы, тщеславия и т.п.) может подорвать его здоровье или, по крайней мере, охладить интерес к спорту [18].

Наконец, постоянные разъезды, подготовка к соревнованиям и участие в них требуют много времени и материальных затрат, что не каждая семья может выдержать [35].

Подводя итог анализу развития ветеранского лыжного спорта на современном этапе, следует заметить, что дальнейший путь зависит не от физической, технической или психологической подготовки, даже хорошо

продуманной, а от православного понимания сущности человека и смысла его жизни.

1.4 Развитие ветеранского движения в Красноярском крае

Спортивное ветеранское движение в Красноярском крае начинает развиваться в середине 70-х годов двадцатого столетия [8].

У его истоков стояли известные в крае специалисты физической культуры и спорта. В разные годы его возглавляли – Базарова Клавдия Константиновна, заслуженный работник культуры РСФСР, Богомоллов Борис Михайлович, участник Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, ветеран спорта РСФСР, отличник физической культуры и спорта РСФСР, Михеева Роза Николаевна, заслуженный работник физической культуры РСФСР [43].

Более активно спортивное ветеранское общественное движение разворачивается по краю в 80-е с появлением краевого общественного Совета ветеранов спорта, избранного по инициативе ветеранов спорта, труда и войны и председателя краевого комитета по физической культуре и спорту Н.Д. Валова [17].

Краевой Совет ветеранов спорта, созданный при крайспорткомитете, объединил вокруг себя средний и старший возраст спортсменов и специалистов физической культуры и спорта, ушедших на заслуженный отдых.

В целях расширения функций управления и дальнейшего развития спортивного ветеранского в крае, по предложению краевого Совета ветеранов спорта, создаются Советы по работе с ветеранами спорта в краевых обществах «Зенит», «Урожай», «Буревестник», «Спартак», «Локомотив», «Трудовые резервы», «Водник», «Динамо», «Труд», «Краснояры», «Технолог», «Беркут» в городах и районах края [7].

Появившийся спортивный ветеранский актив становится ценным помощником в проведении работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, пропагандистско-агитационной по здоровому

образу жизни среди рабочих на производстве, отраслевой промышленности и служащих сферы обслуживания, торговли, культуры. Ветераны спорта шефствуют над сборными командами края, создают лекторские группы на производственных коллективах, как члены общества «Знаний» читают лекции, проводят беседы о роли физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии Красноярского края. Они выступают инициаторами и активными участниками ветеранских слетов, многих летних и зимних пробегов, эстафет и различных соревнований, посвященных знаменательным датам, в том числе прошедшей по всем регионам края звездно-лыжной эстафеты 1984 года, посвященной 50-летию образования Красноярского края [42].

Не прекращалась работа среди ветеранов спорта ведомственных и профсоюзных организаций, и после ликвидации спортивных обществ.

В течение многих лет спортивное ветеранское движение нового физкультурно-спортивного общества профсоюзов «Спортивная Россия» успешно возглавляла Валентина Васильевна Зубкова ветеран труда, работавшая зав. оргделом ДСО «Труд» [8].

Совет ветеранов спорта, под ее руководством, проводит специальные спартакиадные соревнования и по видам спорта, различные встречи, создаются и действуют группы здоровья и спортивные секции для среднего и старшего возрастов ветеранов спорта. В октябре 2001 года на стадионе «Локомотив» активисты профсоюзного ветеранского движения провели свою первую летнюю Спартакиаду. В ее стартах приняли участие 240 бывших спортсменов и специалистов физической культуры и спорта, работавшие на фабриках и заводах, госучреждениях (просвещение, культура, жилищно-бытовое хозяйство, закрытая и торговая сферы, детские спортивные учреждения, по месту жительства и т.д.).

Также с 2013 года проходит зимняя Спартакиада ветеранов спорта Красноярского края по 8 видам спорта: мини-футбол, биатлон, лыжные гонки, спортивное ориентирование, полиатлон, конькобежный спорт, хоккей (среди

городов), ринк-бенди (среди районов). Призеров определяют в каждом виде программы, а также в комплексном зачете отдельно среди городов и среди районов [7].

В это время развитию спортивному ветеранскому движению уделяют внимание и краевые федерации по видам спорта. По их предложению, во многие краевые, всероссийские и всесоюзные соревнования по видам спорта в программы включаются старты для ветеранов спорта, бывших спортсменов, либо они проводятся отдельно.

1.4.1 Развитие лыжных гонок среди ветеранов

Первые соревнования по лыжным гонкам среди ветеранов в Красноярском крае прошли в 2001 году: соревнования XI Первенства Сибири по лыжным гонкам среди спортсменов среднего и старшего возрастов. Соревнования были организованы Российским любительским лыжным союзом, Краевой федерацией лыжных гонок, Комитетом по физической культуре, спорту и туризму администрации Красноярского края и Комитетом по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска. В них принимали участие ветераны спорта из Алтайского и Красноярского краев, Томской, Омской, Кемеровской, Новосибирской, Иркутской, Тюменской областей, сильнейшие гонщики городов и районов Сибири и Дальнего Востока. В 2011 году старты этих соревнований состоялись в XXI раз в городе Ачинске [49].

Ежегодно проводятся этапы Краевого конкурса «Движение для здоровья». Организатором и спонсором этих соревнований является Л.П.Дубовицкий., который ещё и возглавляет клуб «Краснояры». Конкурс проводится среди следующих возрастных групп(таблица 3) [45].

Таблица 3 –Возрастные группы

№ п/п	Возрастная группа	№ п/п	Возрастная группа
1	Женщины 1994-1998 Мужчины 1994-1998	7	Женщины 1960-1964 Мужчины 1960-1964
2	Женщины 1993-1985 Мужчины 1985-1993	8	Женщины 1955-1959 Мужчины 1955-1959
3	Женщины 1975-1979 Мужчины 1975-1979	9	Женщины 1950-1954 Мужчины 1950-1954
4	Женщины 1980-1984 Мужчины 1980-1984	10	Женщины 1945-1949 Мужчины 1945-1949
5	Женщины 1970-1974 Мужчины 1970-1974	11	Женщины 1940-1944 Мужчины 1940-1944
6	Женщины 1965-1969 Мужчины 1965-1969	12	Женщины 1939 и ст. Мужчины 1939 и ст.

Также в Краевом конкурсе «Движение для здоровья» принимают участие различные клубы команды и регионы г. Красноярка и Красноярского края (таблица 4) [49].

Таблица 4 – Команды-участники Краевого конкурса «Движение для здоровья»

№ п/п	Клуб/регион/команда	№ п/п	Клуб/регион/команда
1	Краснояры	10	г. Ачинск, Айдашки
2	Локомотив	11	Кедровый
3	Технолог	12	СФУ
4	Беркут	13	г. Абакан
5	г. Зеленогорск	14	г. Канск
6	г. Назарово	15	Большая Мурта
7	МАУ ЦФСП, г. Шарыпово	16	Мариинск
8	Снегири	17	КрасТриатлон
9	СибЮИ ФСКН РФ	18	г. Красноярск

Всего за сезон проходит 4 этапа. На каждый этап каждый клуб выставляет в каждую возрастную группу минимум по одному участнику. После каждого этапа подводятся командные итоги [7].

На первом и втором этапах проводится индивидуальная гонка (с раздельного старта). Женщины всех возрастных групп преодолевают дистанцию 5 км классическим стилем, мужчины 10 км.

Третий этап проводится в виде эстафеты между клубами. Всего 4 этапа. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, третий и четвёртый коньковым. Женщины бегут дистанцию 3 км., мужчины бегут 5 км.

Четвёртый этап проводится в виде масс-старта на длинные дистанции. Женщины до 1955 года преодолевают дистанцию 10 км., старше 1955 года преодолевают дистанцию 7,5 км. Мужчины до 1955 года преодолевают дистанцию 25 км., старше 1955 года преодолевают дистанцию 20 км.

Первый этап Краевых соревнований по лыжным гонкам в зачет краевого конкурса «Движение для здоровья» проходит в конце декабря на станции Известковая. Второй и третий этапы проходят в Красноярске в феврале на стадионе «Ветлужанка» и в марте на стадионе «Динамо» соответственно. Четвёртый этап краевого конкурса «Движение для здоровья» проходит на территории КДК «Айдашки» в г. Ачинске [7].

В конце сезона проводится награждение командных и личных достижений по сумме 4 этапов. Уже на протяжении 5 лет 1 место в командном награждении занимает клуб Любителей Лыж и Бега «Краснояры» [45]. В таблице 5 представлены результаты командного зачета краевого конкурса «Движение для здоровья» в сезоне 2014-2015.

Таблица 5 – Командные итоги Краевого конкурса «Движение для здоровья» сезона 2013-2014, 2014-2015 и 2015-2016 года

Сезон 2013-2014						
Место	Команда/регион	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	Итог
1	Краснояры	725	720	600	745	2790
2	Локомотив	690	662	560	708	2620
3	Технолог	659	660	580	666	2565
4	Г. Зеленогорск	368	479			847
5	Г. Назарово	157	250	180	205	792
6	Беркут	210	214		178	602
7	МАУ ЦФСП, г. Шарыпово	127	122		125	374
8	Снегери	128	140		100	368
9	СибЮИ ФСКН РФ		283			283
10	Ачинск, Айдашки	56			45	95
11	Абакан		60		34	94
12	г. Канск	40	38			78
13	Большая Мурта				45	45
14	Мариинск				40	40
16	КрасТриатлон		36			36
17	г. Красноярск		32			32
Сезон 2014-2015						
1	КЛБ Краснояряры	686	720	600	720	2726
2	КЛБ Локомотив	673	685	560	669	2587
3	КЛБ Технолог	652	616	580	690	2538
4	Зеленогорск	404	374			828
5	Кодинск КЛБ Снегири	128	170	38	175	511
6	Назарово	193	136		147	476

Продолжение таблицы 5

7	СДЮШОР Сибиряк	73	246			319
8	ЦФСП Шарыпово	50	124		107	281
9	Беркут	210			68	278
10	Железногорск	273				273
11	КФК - 5 Динамо	160			36	196
12	Полк ППСП МУ МВД России Красноярское	60	50		50	160
13	Ачинск «Айдашки»	46			106	152
14	Дивногорск «ДУТОР»	82	56			138
15	СибЮИ ФСКН России	138				138
16	Управление ФСКН России поКр.кр.	116				116
17	Кедровый		34		76	110
18	Красноярская таможня	96				96
19	Канск	93				93
20	ГУ МЧС России по РХ				80	80
Сезон 2015-2016						
1	Краснояры	735	730	600	740	2805
2	Локомотив	681	670	560	683	2594
3	Технолог	670	678	580	643	2566

Окончание таблицы 5

4	«Ковчег», г. Зеленогорск	103	197	512	0	812
5	Назарово	96	129	160	155	480
6	ЦФСП, г.Шарыпово	128	135	0	130	393
7	ФСК «Веста», п. Кедровый	0	38	152	140	330
8	Ачинск	0	30	0	130	160
9	«Снегири», г.Кодинск	74	0	0	83	157
10	Айдашки	0	0	0	88	88
11	Шатура мебель	0	0	0	40	40
12	Канск	40	0	0	0	40
13	НГРЭС	0	38	0	0	38
14	Триатлета	0	0	0	36	36

Помимо этапов «Движения для здоровья», главное управление по физической культуре, спорту и туризму г. Красноярска проводят массовые забеги по лыжным гонкам такие как «Лыжня России», «Преодолей себя», в которых ветераны принимают активное участие[12].

Ежегодно команда Красноярского края выезжает на Кубок Мира Мастеров (MastersWorldCup) среди ветеранов по лыжным гонкам. Спонсором этой поездки уже много лет является представитель и глава клуба «Краснояры» Л.П. Дубовицкий. В таблице 6 указаны лучшие результаты ветеранов Красноярского края за 2014, 2015 и 2016 года[26].

Таблица 6– Результаты КММ за 2014, 2015 и 2016 годы

Год	Страна, город	ФИ	Группа	Дистанция, стиль	Место		
2014	Австрия Тироль	Мизонова Елена	1975- 1979	Масс-ст. 10 км.св. стиль	1		
				Персьют 5 км.кл. стиль	1		
				5 км.св. стиль			
				Масс-ст. 30 км. св.стиль	1		
						Эстафета 3*4, 4 этап	1
		Васильева Лилия	1965- 1969	Масс-ст. 5 км.кл. стиль	2		
				Персьют 5 км.кл. стиль	2		
				5 км.св. стиль			
				Масс-ст. 30 км. кл. стиль	1		
				Эстафета 3*4, 1 этап	1		
Новосельцева Людмила	1939 и ст.	Масс-ст. 5 км.кл. стиль	2				
		Персьют 5 км.кл. стиль	2				
		5 км.св. стиль					
		Масс-ст. 15 км. св.стиль	2				
				Эстафета 3*4	2		
		Зырянова Валентина	1945- 1949	Масс-ст. 5 км.кл. стиль	3		
				Персьют 5 км.кл. стиль	2		
				5 км. св. стиль			
				Масс-ст. 15 км. кл.стиль	1		
						Эстафета 3*4	2
		Архипкин Павел	1975- 1979	Масс-ст. 15 км.св. стиль	2		
				Персьют 10 км.кл. стиль	1		
				10 км. св. стиль			
						Масс-ст. 45 км. св.стиль	1
				Эстафета 5*4	1		
Шевченко Антон	1975- 1979	Масс-ст. 10 км.кл. стиль	1				
		Персьют 10 км.кл. стиль	2				
		10 км. св. стиль					
		Масс-ст. 45 км. кл.стиль	2				
				Эстафета 5*4	1		

Продолжение таблицы 6

		Николаев Михаил	1940- 1944	Масс-ст. 10 км.св. стиль Персьют 5 км.кл. стиль 5 км. св. стиль Масс-ст. 30 км. св.стиль	3 3 2
		Березненко Евгений	1975- 1979	Масс-ст. 45 км. св.стиль Эстафета 5*4	3 1
		Ястреб Дмитрий	1970- 1974	Персьют 10 км.кл. стиль 10 км.св. стиль	2
2015	Россия, Сыктывкар	Мизонова Елена	1975- 1979	Масс-ст. 15 км.св. стиль Масс-ст. 10 км.св. стиль Масс-ст. 30 км. св.стиль Эстафета 3*4, 4 этап	2 1 1 1
		Кондратьева Нина	1950- 1959	Масс-ст. 15 км.кл. стиль Масс-ст. 30 км.кл. стиль	3 3
		Новосельцева Людмила	1939 и ст.	Масс-ст. 10 км.св. стиль	3
		Зырянова Валентина	1945- 1949	Масс-ст. 10 км.кл. стиль Масс-ст. 30 км.кл. стиль	2 2
		Березненко Евгений	1980- 1984	Масс-ст. 30 км.св. стиль Масс-ст. 45 км.св. стиль	3 1
		Николаев Александр	1980- 1984	Масс-ст. 30 км.кл. стиль Масс-ст. 10 км.кл. стиль Масс-ст. 45 км.кл. стиль	3 3 2
		Николаев Михаил	1940- 1944	Масс-ст. 30 км.св. стиль Эстафета 5*4, 4 этап	3 2
2016	Финляндия, Г. Воукатти	Мизонова Елена	1975- 1979	Масс-ст. 15 км.св. стиль Масс-ст. 10 км.св. стиль Эстафета 3*4, 4 этап	2 2 1
		Шевченко Антон	1975- 1979	Масс-ст. 45 км. кл.стиль	1
		Березненко Евгений	1975- 1979	Эстафета 5*4, 3 этап	1

Окончание таблицы 6

		Николаев Михаил	1940- 1944	Эстафета 5*4, 2 этап	3
		Зятикова Наталья	1980- 1984	Масс-ст. 15 км.св. стиль Масс-ст. 10 км.св. стиль Масс-ст. 30 км.св. стиль	2 1 1
		Зятикова Вера	1980- 1984	Масс-ст. 15 км.кл. стиль Масс-ст. 30 км.кл. стиль Эстафета 3*4, 1 этап	1 1 1
		Новосельцева Людмила	1939 и ст	Масс-ст. 10 км.кл. стиль	2

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Исследование проводилось с целью выявления проблем развития ветеранского движения по лыжным гонкам в Красноярском крае. Анализ научно-методической литературы.

1. Анализ статистических данных.
2. Проведение анкетирования.
3. Выявление путей решения проблем

Анализ научно-методической литературы. Исследование данного метода позволило изучить состояние проблемы, определить цель и задачи исследования. Изучена и проанализирована научно-методическая литература по вопросам развития лыжных гонок в Красноярском крае, развитие ветеранского движения в лыжных гонках в России и в Красноярском крае.

Анализ статистических данных - это раздел прикладной статистики, разрабатывающая и систематизирующая понятия, приемы, математические методы и модели, предназначенные для организации, сбора, стандартной записи, систематизации и обработки статистических данных с целью их удобного представления, интеграции и получения научных и практических выводов. Исследование данного метода позволило проанализировать протоколы за последние 3 года Краевого конкурса «Движения для здоровья» и Кубка Мира Мастеров (MastersWorldCup). Так же проанализировали итоги Краевого конкурса «Движение для здоровья».

Проведение анкетирования. Анкетирование - это письменный опрос, разновидность метода опроса, при котором общение между социологом-исследователем и респондентом, являющимся источником необходимой информации, опосредуется анкетой. Анкетирование проводилось на II этапе Краевого конкурса «Движения для здоровья» в г. Красноярске на стадионе «Динамо». В анкетирование было 15 вопросов. Участие в опросе приняло 40

ветеранов. Данный метод позволил нам выявить основные проблемы развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае.

Исходя из выявленных проблем развития ветеранского движения в Красноярском крае, нами были предложены возможные пути их решения.

2.2 Организация исследования

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса и определив основные проблемы, мы провели исследование. С целью последовательного решения задач исследование было разделено на 3 этапа.

На предварительном этапе изучалась и анализировалась научно-методическая литература по состоянию развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае. Для проведения исследования был выбран г. Красноярск. Были подобраны подходящие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ статистических данных, проведение и анализ анкетирования.

На основном этапе проводилась экспериментальная часть исследования, анализ протоколов по лыжным гонкам с Краевого конкурса «Движение для здоровья», Кубка Мира Мастеров (MastersWorldCup). Были проанализированы итоговые результаты по всем 4 этапам Краевого конкурса «Движения для здоровья» за последние 3 сезона, проведение и анализ анкетирования, а также анализ документальных материалов Федерации лыжных гонок России, Красноярской краевой Федерации лыжных гонок России, Союза лыжников-гонщиков Красноярского края, главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска, ветеранского спорта России и ветеранского спорта Красноярского края.

На заключительном этапе был проведён анализ и обработка полученных результатов исследования, сформулированы выводы, исходя из выявленных проблем развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае, нами были предложены возможные пути их решения.

3 РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

3.1 Анализ анкетирования

Анкетирование проводилось на 2 этапе Краевого конкурса «Движение для здоровья» на лыжном стадионе «Динамо». Анкета состояла из 15 вопросов. Целью анкетирования являлось выявление проблем ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае. Всего было опрошено 40 респондентов разного возраста и квалификации.

Из всех опрошенных ветеранов-спортсменов 14% занимающихся были ветераны 1 группы (30-34 года), по 12% - 2 и 6 группы (35-39; 55-59), по 11% - 3 и 4 группы (40-44; 45-49), 10%- это ветераны 8 группы (65-69), 8%- 7 и 9 группы (60-64; 65-69) и 7% это ветераны 10 группы (75-79) (рисунок 1).

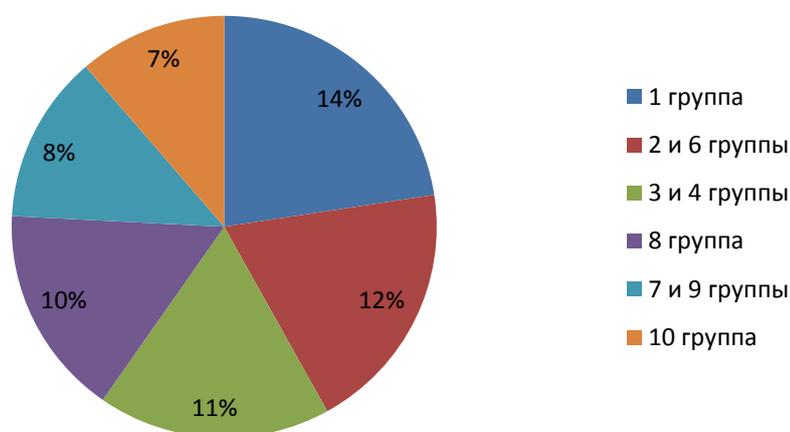


Рисунок 1 – Возраст опрошенных ветеранов-спортсменов

Мастеров спорта международного класса (МСМК) было 2%, мастера спорта (МС) - 44%, кандидатов в мастера спорта (КМС) – 32%, 1 разряд имеют - 12% , без разряда – 5% (рисунок 2).

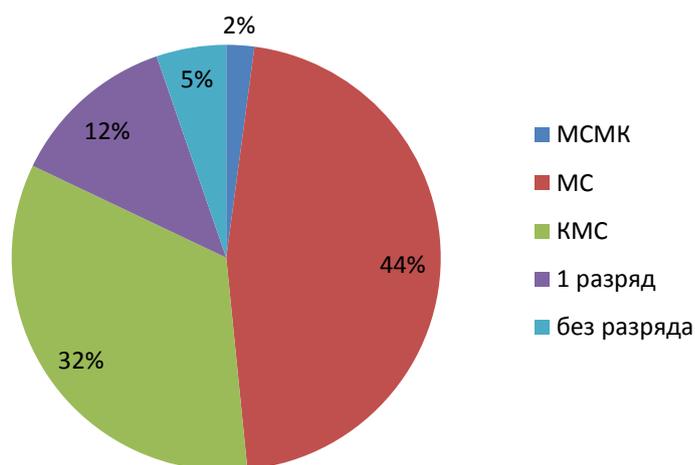


Рисунок 2 – Спортивная квалификация ветеранов-спортсменов

Из ветеранов, принявших участие в анкетировании, 60% - продолжают тренироваться после завершения профессиональной карьеры, 36% тренируются «для себя» и 4% участвуют в соревнованиях, но не тренируются.

Большинство опрошенных ветеранов (40%) выступают за клуб «Краснояры», 25% - ветераны, выступающие за клуб «Технолог», 23% - ветераны, выступающие за клуб «Локомотив», за «Ковчег» выступает 7% ветеранов и 5% - ветераны, выступающие за «ЦФСП Шарыпово».

Таблица 7 – Принадлежность ветеранов-спортсменов к клубу

№	Название клуба	Количество ветеранов	Количество (%)
1	Краснояры	16	40
2	Технолог	10	25
3	Локомотив	9	23
4	Ковчег	2	7
5	ЦФСП Шарыпово	3	5

При попадании в один из клубов многие ветераны сталкиваются с проблемой отсутствия тренера при клубе. 20% респондентов ответили, что у

них при клубе имеется тренер, 25% тренируются с личным тренером и 55% тренируются самостоятельно (рисунок 3).

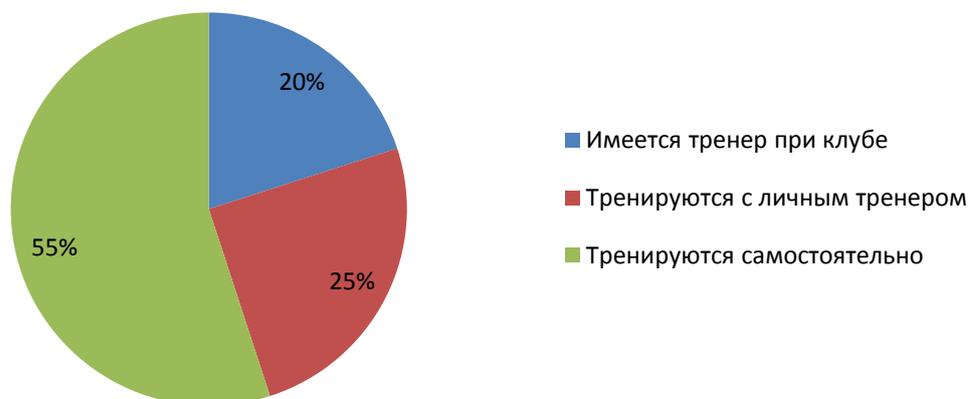


Рисунок 3 – подготовка к соревнованиям при клубе

Из предложенных тренировок большинству опрошенных ветеранов (3%) соответствует график 2 тренировки и зарядка, 13% опрошенным ветеранам соответствует график 2 тренировки, 15% - 1 тренировка и зарядка, и 65% - 1 тренировка. (рисунок 4).

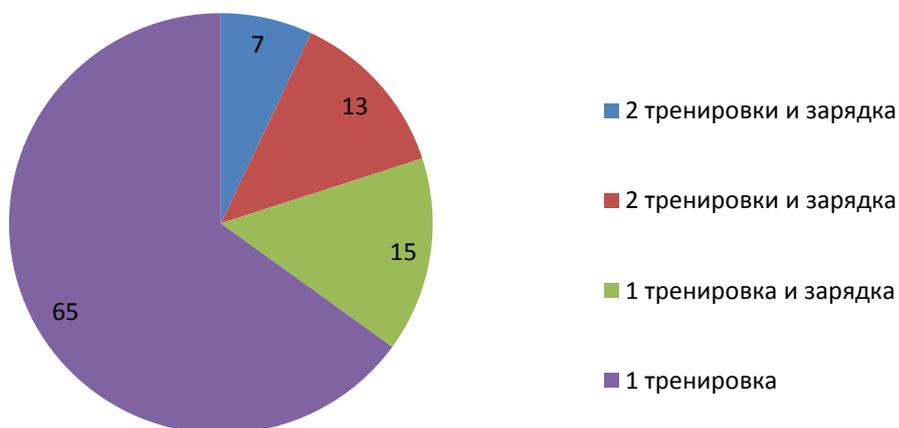


Рисунок 4 – График тренировочного процесса

Перед соревнованиями спортсмены, как правило, проводят специальную подготовку в виде учебно-тренировочного сбора. Но среди ветеранов не все могут себе это позволить. Только 17% продолжают выезжать на учебно-

тренировочные сборы, 27% ездят, когда позволяет время, 13% ездят, когда позволяет финансирование и 43% не выезжают вообще.

Из 57% ветеранов, которые выезжают на учебно-тренировочные сборы, 35% выезжают за свой счёт, 15% - за счёт спонсорской поддержки, 5% - за счёт Академии зимних видов спорта (АЗВС) и 2% - за счёт предприятия в котором работают (рисунок 5).

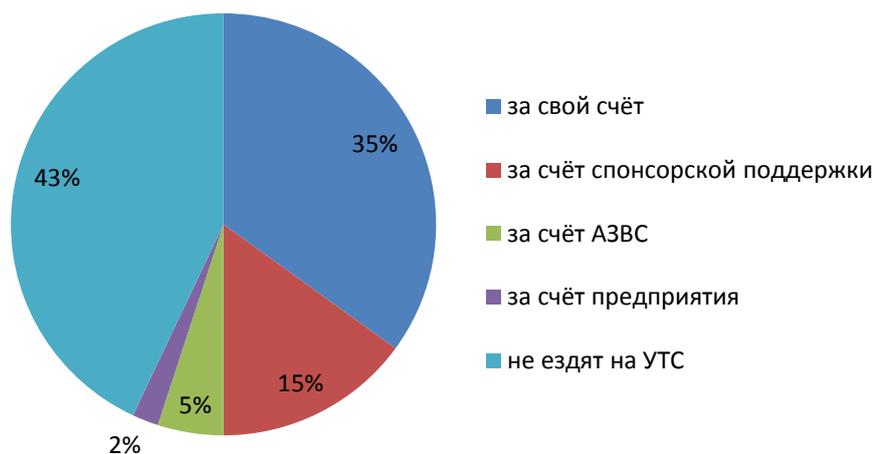


Рисунок 5 – Финансирование на UTC

Очень часто спортсмены представляют свой клуб на соревнованиях различного уровня. 52% опрошенных спортсменов защищают свой клуб на Краевом конкурсе «Движение для здоровья», 8% - на Спартакиаде среди ветеранов, 16% - на Кубке Сибири среди ветеранов, 13% - на Всероссийских соревнованиях среди ветеранов и 11% принимали участие в Кубке Мира Мастеров.

Ежегодно проводятся этапы Краевого конкурса «Движение для здоровья». Всего в нём 4 этапа, один из этапов - это эстафета. 62% опрошенных участвуют во всех 4 этапах, 16% - только в 3 и 22% - по мере возможности (рисунок 6).

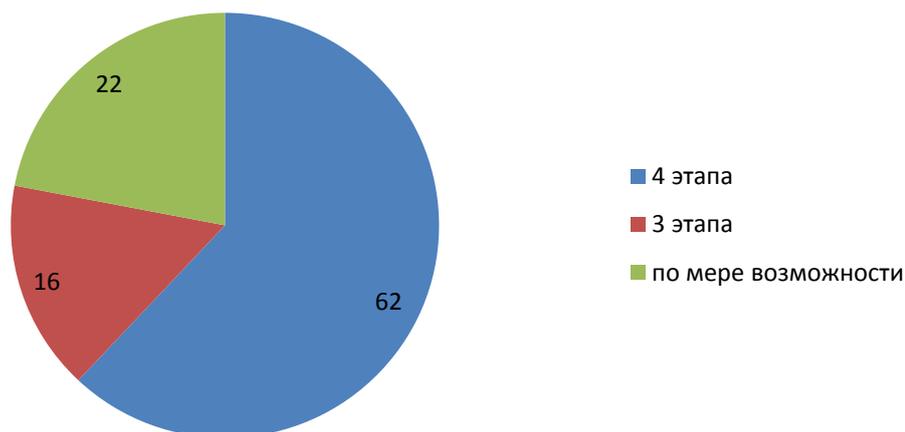


Рисунок 6 - Статистика участия в Краевом конкурсе «Движение для здоровья»

67% опрошенных ветеранов ответили, что клуб, за который они выступают, всегда оповещает и доставляет информацию, 15% ответили, что клуб помогает в подготовке лыж, 13% ответили, что клуб организует учебно-тренировочные сборы и 5% - берут пример со старшего поколения.

Помимо соревнований по лыжным гонкам, ветераны принимают участие в соревнованиях в других видах спорта. 27% принимают участие в соревнованиях по биатлону, 20% - в зимнем триатлоне, 18% участвуют в летнем триатлоне, 14% принимают участие в соревнованиях по лёгкой атлетике, 13% - в полиатлоне, 8 % принимают участие в соревнованиях по плаванию (рисунок 7).

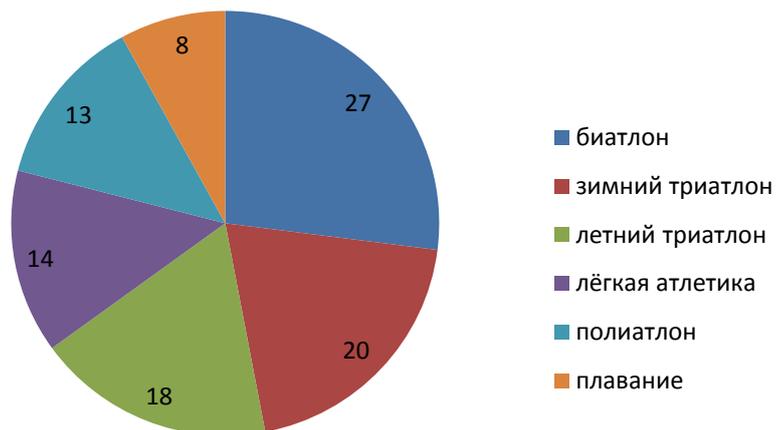


Рисунок 7 – Участие ветеранов в других видах спорта

На вопрос «Принимают ли ветераны участие в открытых Чемпионатах Красноярского края»? 70% ответили, что вообще не принимают участия в Чемпионатах Края. 15% опрошенных ответили, что принимают, но не всегда. 13% - это ветераны, которые всегда участвуют в открытых Чемпионатах Края и 2% в графе «другой ответ» написали, что вообще не слышали о таких соревнованиях (рисунок 8).

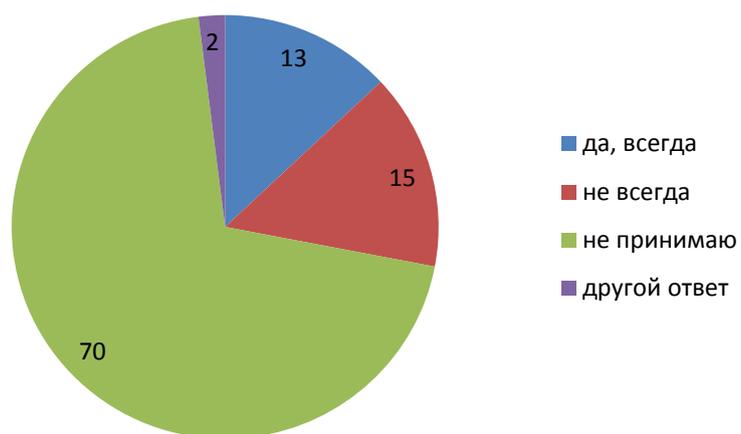


Рисунок 8 – участие ветеранов в открытых Чемпионатах Красноярского края

Так же любой спортсмен, участвующий в тренировочном процессе и соревнования должен проходить медицинское обследование. 60% опрошенных ответили, что не проходят медицинское обследование, 25% ветеранов спортсменов ответили, что проходят медицинское обследование 1 раз в год и 15% - 2 раза в год (рисунок 9).

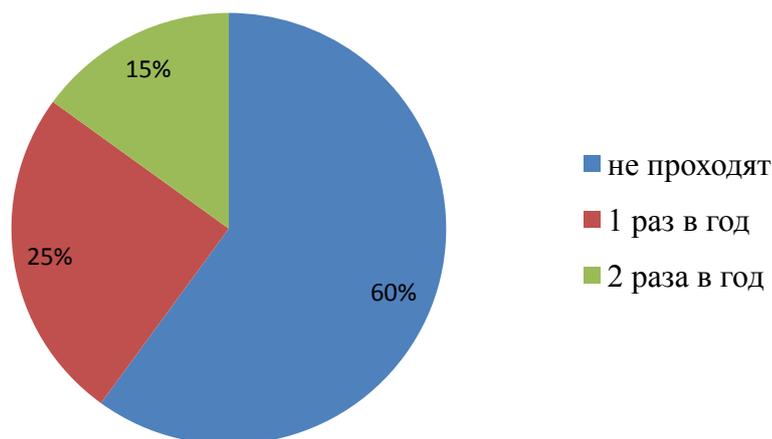


Рисунок 9 – прохождение медицинского обследования

3.2 Проблемы развития ветеранского движения по лыжным гонкам в Красноярском крае

Из анализа анкетирования следует, что многие ветераны после завершения спортивной профессиональной карьеры, начинают тренироваться на любительском уровне, так как большую часть своего времени они занимаются основной профессиональной деятельностью. Спорт для них - это хобби, приятное и полезное проведение свободного от работы времени. Но большинство ветеранов имеют преимущества с освобождением от работы, и они спокойно могут не отрываться от тренировочного процесса и соревнований.

Для некоторых ветеранов, которые живут в самом г. Красноярске, проблемой тренироваться стало - неудобное расположение стадиона, и действительно, все лыжные стадионы, с более менее рельефной трассой расположены в одном районе города, и многим просто физически тяжело добраться до них (Стадион «Ветлужанка» находится на ул. Елены Стасовой, стадион «Динамо» на ул. Киренского, стадион «Академия биатлона» на ул. Биатлонная - все эти стадионы находятся в Октябрьском районе).

Так же по результатам опроса выяснилось, что большинство ветеранов тренируются самостоятельно, ведь исходя из возраста и трудовой деятельности, должна быть более индивидуальная подготовка, поэтому во многих клубах отсутствует тренер. А тренируясь самостоятельно, не каждый может грамотно составить тренировочный план и дозировать нагрузку, что приводит к проблемам со здоровьем.

Еще одной проблемой ветеранского движения в Красноярском крае это отсутствие финансирования. Многие ветераны продолжают выезжать на учебно-тренировочные сборы. Большинство этих выездов осуществляется за свой счёт. Не каждый ветеран может себе это позволить, так как у многих уже есть семьи, и основная часть дохода идёт на их содержание. Такая же ситуация и с инвентарём и экипировкой. Все приобретается за счёт собственных средств или за счёт спонсорской поддержке.

Так же из анализа анкетирования мы видим, что стартов предназначенных для ветеранов очень мало, а в открытых Чемпионатах края по лыжным гонкам участвуют не все ветераны, что связано с большой конкуренцией в предоставленной возрастной группе.

Таким образом, по результатам проведённого анкетирования среди ветеранов лыжников Красноярского края выявлено следующее:

1. Для многих ветеранов после завершения спортивной профессиональной карьеры, лыжные гонки становится хобби, так как большую часть своего времени они занимаются основной профессиональной деятельностью и не имеют возможности регулярно тренироваться.

2. Для некоторых ветеранов становится проблемой неудобное расположение стадионов. Многим ветеранам физически тяжело добраться до стадиона. А также в вечернее время отсутствует освещение, что не позволяет качественно тренироваться.

3. Отсутствие тренеров при клубе, так как в основном все тренируются самостоятельно. Но не каждый может грамотно подобрать план и дозировать нагрузку, что приводит к проблемам со здоровьем.

4. Отсутствие финансирования на выездные соревнования и проведения учебно-тренировочного сбора. Большинство этих выездов осуществляется за свой счёт.

5. Не участие в открытых Чемпионатах края по лыжным гонкам, так как в предоставленной возрастной группе высокая конкуренция.

6. Отсутствие регулярного медицинского осмотра, что влечет за собой проблемы со здоровьем.

3.3 Пути решения проблем и перспектива развития ветеранского движения

Выявив проблемы развития ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае, нами были предложены пути решения каждой из них.

В Красноярске Река Енисей делит его на левобережную и правобережную части. Левобережная часть состоит из четырёх районов: Центрального, Октябрьского, Железнодорожного и Советского. Правобережная часть состоит из трёх районов: Свердловского, Кировского, Ленинского. Таким образом, всего в миллионном Красноярске 7 районов, а ветеранских Клубов всего 3: «Краснояры», «Технолог» и «Локомотив».

Для хорошей конкуренции на краевых соревнованиях, таких как Краевой конкурс «Движение для здоровья», этих клубов должно быть больше, как минимум на каждый район должно приходиться по одному ветеранскому клубу. Так количество занимающихся ветеранов при клубе будет увеличено,

особенно, если каждый район займётся популяризацией своего клуба на спортивно-массовых мероприятиях, где собирается большое количество ветеранов, желающих заниматься спортом и участвовать в соревнованиях. Если анализировать протоколы с «Лыжни России», то видно, что большинство ветеранов, при заполнении заявки для участия в графе «организация», за которую они выступают, ничего не пишут. Так же, если увеличить количество клубов, то ветераны будут больше замотивированы, ведь конкуренция на краевом конкурсе «Движение для здоровья» будет выше и борьба за тройку в общекомандном зачёте будет интереснее. Уже 3 года подряд тройка лидеров не меняется. На первом месте клуб «Краснояры», на втором «Локомотив», на третьем «Технолог».

Следующей проблемой является то, что все лыжные стадионы, с более менее рельефной трассой, расположены в одном районе города. Стадион «Ветлужанка» находится на ул. Елены Стасовой, стадион «Динамо» на ул. Киренского, стадион «Академия биатлона» на ул. Биатлонная - все эти стадионы находятся в Октябрьском районе.

Помимо вышеперечисленных лыжных стадионов ещё есть лыжная трасса на о. Татышева, который расположен в Советском районе, но ее недостатком является равнинный рельеф трассы. Как правило, все соревнования, за редким исключением, проходят на стадионах с разнообразным рельефом (подъемы и спуски разной длины и крутизны). Тренировки по трассе на о. Татышева становятся менее эффективными, хотя на ней имеется освещение. Исходя из этих возможностей, можно искусственно усложнить рельеф трассы, что позволит более эффективно проводить тренировки.

Для решения проблем с отсутствием тренера при клубе, необходимо привлекать тренеров, которые смогут разработать программу тренировок, опираясь на возраст ветеранов, состояние здоровья и их деятельность. Ветеранам, которым ещё 30-45 лет можно тренироваться по 5-6 раз в неделю, а по возможности делать и по 2 тренировки в день. Категории ветеранов, которым уже за 45 лет достаточно тренироваться по 3-4 раза в неделю, но в

этой ситуации всё зависит от состояния здоровья и занятости. Так же очень важно организовать массовые тренировки для ветеранов всех возрастных групп под руководством тренеров, где у них будет возможность задать интересующиеся вопросы тренеру, согласовать план тренировок, а также потренироваться вместе со своими соперниками.

По результатам анкетирования мы видим, что многие ветераны жалуются на состояние своего здоровья. Причинами пропуска тренировок и соревнований стало именно ухудшение здоровья. Всё это происходит, потому что у ветеранов нет медицинского сопровождения. В силу естественного старения организма проявляется ряд хронических заболеваний, нуждающихся в постоянном медицинском наблюдении. Для того чтобы было меньше проблем со здоровьем, не было срывов в тренировочном процессе и пропусков в соревнованиях, а самое важное занятие спортом было безопасно для ветеранов, необходимо проходить медосмотр хотя бы два раза в год. Лучшим временем для медицинского осмотра является период перед зимним сезоном, после летней подготовки в конце сентября - начале октября и после зимнего сезона в апреле. Также подобная информация может помочь тренерам при составлении тренировочного плана каждому индивидуально, с учётом результатов медицинского обследования.

По результатам анкетирования мы выяснили, что немногие ветераны участвуют в Чемпионатах Края по лыжным гонкам. Стартов для ветеранов очень мало, а соревновательную форму поддерживать надо. Если между стартами большой перерыв, то каждый старт после такого перерыва скоростной работы чреват проблемами со здоровьем, поэтому у ветеранов должна быть постоянная соревновательная практика. Для того чтобы избежать подобных ситуаций, необходимо привлекать ветеранов к участию в таких соревнованиях, как Чемпионат Красноярского края. Малое количество ветеранов на открытых Чемпионатах Края связано с очень высокой конкуренцией, а занимать последние места не всегда приятно, поэтому для участия в них ветеранов надо замотивировать. А для того, чтобы замотивировать ветеранов и привлечь их в

участии, надо включать возрастные группы с 30 лет и старше (согласно групповой классификации лыжников-ветеранов).

Еще одна проблема ветеранского движения в Красноярском крае - это отсутствие финансирования. Для решения этой проблемы нужно стараться привлекать больше спонсоров, возможно, искать спонсорскую поддержку у своего работодателя. В клубе «Краснояры» спонсором всех выездных соревнований является Дубовицкий Л.П. - ген. директор компании ООО «Взырпром». Он сам спортсмен и участвует в соревнованиях по лыжным гонкам, поэтому с удовольствием поддерживает материально ветеранов, которые готовятся на соревнования международного уровня, помогая им оплачивать учебно-тренировочные сборы и выезды на соревнования. Поэтому лучше всего привлекать к спонсированию людей, которые любят спорт и сами являлись или являются спортсменами.

Таким образом, исходя из перечисленных проблем, нами были предложены следующие пути решения:

1. Для популяризации ветеранского движения и высокой конкуренции нужно создавать больше ветеранских клубов.

2. Для правильного тренировочного процесса, надо привлекать тренеров, которые будут писать план тренировок исходя из возраста, здоровья и деятельности ветеранов-лыжников, а так же проводить массовые тренировки.

3. Для того, чтобы было меньше проблем со здоровьем, а соответственно не было срывов в тренировочном процессе и пропусков в соревнованиях, надо проходить медосмотр хотя бы два раза в год.

4. Так же для участия ветеранов в открытых чемпионатах Красноярского края надо включать возрастные группы с 30 лет и старше (согласно групповой классификации лыжников-ветеранов).

5. Для решения проблем финансирования ветеранов на выездные соревнования и учебно-тренировочные сборы, необходимо привлекать больше спонсоров.

6. Чтобы решить проблему с местом тренировки ветеранов, необходимо организовать освещение хотя бы небольшого участка трассы на стадионах, где его нет, а для равнинной местности делать искусственный усложненный рельеф.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Начало организованных занятий лыжными гонками в Красноярском крае относится к концу 20-х годов прошлого века. За это время в Красноярском крае воспиталось немало именитых спортсменов, которые выступали на Мировом уровне и входили в состав Сборной страны. А также проводились соревнования на Российском уровне. Анализируя историю становления и развития ветеранского лыжного спорта целесообразно выделить три этапа: первый этап - становление ветеранского лыжного спорта; второй этап - развитие движения лыжников-ветеранов в России после Отечественной войны 1941-1945 гг. до 90-х гг. XX в.; третий этап - бурного развития ветеранского лыжного спорта. Спортивное ветеранское движение в Красноярском крае начинает развиваться в середине 70-х годов двадцатого столетия.

2. Большое внимание ветеранскому движению в Красноярском крае уделяет администрация Красноярского Края, проводя массово-спортивные мероприятия, не только по лыжным гонкам, но и по другим видам спорта, где активное участие принимают ветераны и «Союз лыжников гонщиков», которые организуют и проводят Краевой конкурс «Движения для здоровья».

Но не смотря на это для ветеранов существует ряд проблем для занятий лыжными гонками такие как: недостаточно свободного времени, неудобное расположение стадиона, отсутствие тренера при клубе, отсутствия финансирования.

3. Исходя из выявленных проблем, были сформулированы пути их решения. Для популяризации ветеранского движения и высокой конкуренции нужно создавать больше ветеранских клубов. Для правильного тренировочного процесса, надо привлекать тренеров, которые будут писать план тренировок исходя из возраста, здоровья и деятельности ветеранов-лыжников, а так же проводить массовые тренировки. Для того, чтобы было меньше проблем со здоровьем, а соответственно не было срывов в тренировочном процессе и пропусков в соревнованиях, надо проходить

медосмотр хотя бы два раза в год. Так же для участия ветеранов в открытых чемпионатах Красноярского края надо включать возрастные группы с 30 лет и старше (согласно групповой классификации лыжников-ветеранов). Для решения проблем финансирования ветеранов на выездные соревнования и учебно-тренировочные сборы, необходимо привлекать больше спонсоров. Чтобы решить проблему с местом тренировки ветеранов, необходимо организовать освещение хотя бы небольшого участка трассы на стадионах, где его нет, а для равнинной местности делать искусственный усложненный рельеф.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айян, Т. Спорт для всех как образ жизни: Современные тенденции и некоторые социальные аспекты развития движения / Т. Айян //Международный журнал спортивной информации на русском языке. – 2001. - № 1-2.- С 20-22.
2. Аксенов, М.О. Лыжный спорт: учебно-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма/ М.О Аксёнов, Г.П. Петренко. Изд., 3-е перераб. и доп. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. – 152 с.
3. Акулина, Л.В. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: учебно-методическое пособие / Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012. – 13 с.
4. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений/ О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 208 с.
5. Бакланов, О.Е. Лыжные гонки/ О.Е. Бакланов. - Москва: Советский спорт, 2005.- 53 с.
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений/ И,М, Бутин - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
7. Ветеранский спорт Красноярского края. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://krasveterany.ru/>
8. Ветеранский спорт России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.masters.ru/>
9. Выстояли и победили (Сборник материалов о красноярских спортсменах и физкультурниках-спортсменах Великой Отечественной войны). Издатель - комитет по физической культуре и спорту администрации края. Красноярск, 1995.

10. Гаврилов, Д.Н. Педагогические и организационные возможности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста/ Д.Н. Гаврилов. // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - № 6- С. 13-14.
11. Гаврилов Д.Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты/Д.Н. Гаврилов, Е.Е. Романова, А.В. Малинин // Теория и практика физ. культуры. -2000. - № 2.- С. 7-10.
12. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://krassport.ru/>
13. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт/ В.Д. Евстратов, Г.В. Чукардин, Б.И. Сергеев.- Москва: Юнити Дана, 2009.- 431 с.
14. Енисейский энциклопедический словарь. Красноярск. КОО Ассоциация «Русская энциклопедия», 1999.
15. Ермакова, В.В. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации»/В.В. Ермакова; под ред. Л.Ф. Кобзевой, А.В. Гурского. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 25 с.
16. Жеребцов, А.В. Физкультура и спорт: Учебное пособие / А.В. Жеребцов. – Москва.: Агар, 2005. - 203 с.
17. Захаров, А.Д. История и перспективы развития ветеранских лыжных гонок/ А.Д. Захаров// Теория и практика физической культуры. – 2005. - №2.- С. 10.
18. Иеромонах, А. (Берестов). Удар по здоровью/А.(Берестов) Иеромонах, Е.М. Горская, Н.Н. Николаев.- Москва: 2003. - 240 с.
19. Исаев, А.А. Спортивная политика России/ А.А. Исаев.- Москва: Советский спорт, 2002. - 512 с.
20. Кардялис, К. Особенности физической активности людей среднего возраста и ее связь с социально-демографическими показателями / К. Кардялис, Э. Мацюлявичене// Матер. науч.-практ. конф. «Спорт для всех и здоровый образ жизни в XXI веке». – Москва: 2002.- 54 с.

21. Касаткин, А.М. Красноярск - столица спортивной зимы. Зимняя Спартакиада народов СССР/ А.М. Касаткин, К.Н. Степанов.- Красноярск: Кн. изд-во, 1981.
22. Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт: Учеб. пособие/ В.Ю. Ковровский ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2006. —268 с.
23. Ковязин, В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие/ В.М. Ковязин. - Тюмень, Изд-во «Вектор Бук», 2009. - 212 с.
24. Коробченко, А.И. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. Пособие/ А.И. Коробченко, С.П. Парфенов.— Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
25. Котов, П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорт П.А. Котов//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 30. – С. 94-97.
26. Кубок Мира по лыжным гонкам среди ветеранов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mwc2015.ru/>
27. Кубок Мира Мастеров-2005// Информационный бюллетень РЛЛС №18, июнь 2004.- С. 12-13.
28. Кужба, О.А. Физическая культура и спорт Верхневолжья / О.А. Кужба // Тверской государственный университет. – 2012. – №5.- С. 15-18.
29. Кузин, В.В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России/ В.В. Кузин// Теория и практика физической культуры. – 2005. - №9.
30. Курило, С.И. Международный спорт с позиций гуманистической теории спорта/ С.И. Курило, В.И. Столяров.- Москва: МГИУ, 2000, 23 с.
31. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
32. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов Физ. культ./ Л.П. Матвеев.- Москва: Дело, 2009. - 200 с.

33. Мосиенко, М.Г. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов/ М.Г. Мосиенко. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2005 – 72 с.
34. Мягков, С.М. Здоровье и продолжительность жизни населения Земли. / С.М. Мягков// Вестник МГУ, сер. 5. География, 2002, №1.- С. 8-10.
35. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4.- С.3-4.
36. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника гонщика/ И.Г. Огольцов.- Москва: Владос, 2001. - 145 с.
37. Перов, А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие/ А.В. Петров, А.В. Корчевский.– Омск: СибАДИ, 2009. - 208 с
38. Пирусского, В.С. Физическая культура, здравоохранение и образование /В.С. Пирусского// Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти.- Томск, Томский государственный университет, 2009.- 236 с.
39. Попов, В.Б. Теория спортивной тренировки на службе спорта высших достижений / В. Б. Попов// Теория и практика физической культуры. – 2000. - №4.- С. 14-15.
40. Попов, В.Б. Эмоции до конца жизни / В.Б. Попов// Теория и практика физической культуры. – 2009.- №1.- С. 10-13
41. Раменская, Т.И. Кафедре теории и методики лыжного спорта РГУФКА-70 лет / Т.И. Раменская // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №12. - С.48-53.
42. Ройтман, В.А. Десять лет в ветеранском спорте/ В.А. Ройтман// Легкая атлетика. – 2000. - №11.- 11 с.
43. Синев, П.И. Военно исторический журнал/ П.И. Синев// Редакционно-издательский центр Министерство обороны РФ. – 2007. – №8. – С. 42.

44. Смирнов, А.А. Новые тенденции в технике конькового хода / А.А. Смирнов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 32. – С. 73-77.

45. Союз лыжников гонщиков Красноярского края [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ski-kras.ru/>

46. Столбов, В.В. История и организация физической культуры и спорта: учебное пособие/ В.В. Столбов. - Москва: Просвещение, 2001. - 287 с.

47. Усаков, В.И. Красноярский спорт от А до Я./ В.И. Усаков.- Красноярск: Красноярское книжное издательство, 2001 – 52 с.

48. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.flgr.ru/>

49. Федерация лыжных гонок Красноярского края [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.flg24.ru/>

50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. - 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
АНКЕТИРОВАНИЕ

Возраст

Пол (подчеркнуть) М Ж

В каком клубе состоите

Стаж занятия спортом

Спортивная квалификация (подчеркнуть) без разряда 1, 2, 3 разряд, КМС, МС, МСМК

Кол-во тренировок в неделю _____

Продолжительность тренировки (указать время) _____

1. Выберите из предложенных тренировок те, которые соответствуют вашему графику:

- | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| а) 2 тренировки и зарядка | в) 1 тренировка | д) 3 тренировки |
| б) 1 тренировка и зарядка | г) 2 тренировки | е) другое: _____ |

2. Продолжительность тренировки:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| а) 1 час 30 минут | в) 2 часа 30 минут |
| б) 2 часа | г) другое: _____ |

3. Продолжаете ли Вы заниматься спортом после завершения профессиональной спортивной карьеры?

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| а) да, продолжаю | в) тренируюсь только для себя |
| б) нет | г) другое: _____ |

4. Есть ли у вас тренер по вашему виду спорта в клубе, за который Вы бегаєте?

- | | |
|--------|---------------------------------|
| а) да | в) тренируюсь со своим тренером |
| б) нет | г) тренируюсь самостоятельно |

5. Ездите ли Вы на учебно-тренировочные сборы?

- а) да
б) нет
в) когда позволяет время
г) когда позволяет финансирование

6. За чей счёт Вы ездите на учебно-тренировочные сборы?

- а) за счёт АЗВС
б) за свой счёт
в) за счёт спонсорской поддержки
г) другое: _____

7. В каких ветеранских соревнованиях Вы участвовали?

название соревнований: _____

8. Принимали ли Вы участие в соревнованиях для ветеранов в видах, не являющихся вашей специализацией?

- А) нет
Б) да (укажите какие) _____

9. Какого уровня ветеранских соревнованиях Вы участвовали?

- а) Соревнования между клубами
б) Спартакиада среди ветеранов
в) Всероссийские соревнования среди ветеранов
г) Кубок Мира Мастеров
д) не принимал(а) участие

10. Какую подготовку Вы проводите перед соревнованиями?

- а) тренируюсь самостоятельно
б) тренируюсь с тренером
в) проведение учебно-тренировочного сбора
г) другое:

11. Как Ваш клуб, в котором вы состоите и за который бегае, способствует и помогает Вам в подготовке к соревнованиям?

- а) оповещает и доставляет информацию
б) выдает инвентарь и экипировку
в) организует учебно-тренировочные сборы
г) другое:

12) Участвуете ли Вы во всех этапах Движения для здоровья?

- а) да, во всех 4
б) нет, только в 3
г) нет, только в 2
д) нет, только в 1
е) не участвую

13) Участвуете ли Вы в таких массовых спортивных мероприятиях, как «Лыжня России» и «Кросс нации»?

- а) да
б) только в «Лыжне России»
в) только в «Кроссе Нации»
г) не участвую

14) Принимаете ли Вы участие в Чемпионатах Края по лыжным гонкам?

- а) да, всегда
б) не всегда
в) не принимаю
г) другое: _____

15) Причины отсутствия Вас на каких либо соревнованиях?

- а) неудачное расположение стадиона
б) Отсутствие времени
в) по состоянию здоровья
г) другое: _____

16) Как часто Вы проходите медицинское обследование?

- а) 2 раза в год
б) 1 раз в год
в) не прохожу
г) другой ответ: _____

