

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ  
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 4 курса 414 группы направление подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Вдовина Александра Николаевича

Научный руководитель  
Доцент кафедры  
спортивных дисциплин

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

## Общая характеристика работы

**Актуальность.** Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста. Регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют всестороннему развитию школьников. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на лыжах на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Игра, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности школьников младших классов, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного процесса в современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности (Булычева Т.И., Прокудин Б.Ф. 2012; Л.В. Былеева, 1988; В.К. Бальсевич, 2003 и др.).

По своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям лыжными гонками и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся.

Однако практика показывает, что на уроках физической культуры и во внеклассной работе по физической культуре и спорту подвижные игры используются слабо. Подбор их беден и однообразен. Такие игры не всегда вызывают интерес у учащихся, так как не всегда соответствуют подготовке играющих (слишком просты или сложны), не позволяют учитывать индивидуальные особенности, возможности занимающихся. Многие учителя физической культуры, особенно молодые специалисты, недооценивая подвижную игру – как средство обучения, испытывая трудности в подборе, организации и проведении игры, вообще отказались от использования подвижных игр в процессе обучения учащихся.

С учетом вышеизложенного сформулирована тема исследования: «Игровая рационализация занятий лыжным спортом учащихся младшего школьного возраста».

**Проблема** исследования: использование подвижных игр в процессе лыжной подготовки учащихся младшего школьного возраста.

**Цель:** выявление влияния игрового метода на уровень физической подготовки юных лыжников-гонщиков.

**Объект** исследования: тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков.

**Предмет** исследования: игровой метод в лыжной подготовке младших школьников.

**Гипотеза** исследования: предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков методики, основанной на применении подвижных игр позволит:

- разнообразить содержание учебно-тренировочного процесса посредством увеличения объема игрового материала;
- оптимально организовать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей учащихся начальных классов;
- улучшить физическое развитие, повысить уровень двигательной и функциональной подготовленности детей.

**Задачи** исследования:

- провести анализ научно-методической литературы по применению игрового метода в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков
- привести методику занятий лыжным спортом, основанную на преимущественном использовании подвижных игр различной интенсивности, направленных на комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков детей младшего школьного возраста;
- оценить уровень физической подготовленности юных лыжников-гонщиков.

**Методы** исследования:

- анализ учебно-методической литературы;
- метод контрольного испытания;
- метод математической статистики.

### **Аналитический обзор литературы**

#### **Воспитательное значение игры, ее влияние на развитие ребенка**

Игра, как отмечает П.А. Чумаков, это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса.

Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил. В играх воспитатель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода - гиподинамии.

Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Игра должна органически войти в жизнь каждого детского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Она уместна во многих случаях. Если дети устали от занятий и им нужна разрядка, если расшалились и их надо успокоить, если надо сделать интересным какое-то задание, трудовой процесс - в этих и во многих других случаях игра может быть незаменимым помощником педагога.

## **Педагогическое исследование Организация и проведение исследования**

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе МБОУ «СОШ с. Широкий Уступ» Калининского района Саратовской области.

В школе мы организовали секцию лыжного спорта для учеников начальной школы, в которую мы принимаем учащихся с первого класса. Приведем рабочую программу данной секции.

Программа рассчитана на 2 года обучения. В 1-м классе 33 недели, во 2-м классе - 34 недели. 1 занятие в неделю, продолжительностью: в 1-м классе - 45 минут, во втором классе - 60 минут.

### **Пояснительная записка**

Организация внеурочной деятельности по лыжной подготовке играет большую роль в физическом воспитании школьников. Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста. Регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют всестороннему развитию школьников. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на лыжах на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», основана на Комплексной программе физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы, направлена на реализацию ФГОС НОО, способствующих формированию личности ребенка, развитию навыков самостоятельной деятельности и коллективной работы, раскрытию его талантов.

**Цель** программы 1 года обучения: повысить познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Программный материал предлагает решение следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- привитие и закрепление интереса к занятиям лыжным спортом;
- применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение школьников основам лыжной техники и тактики;
- повышение физической работоспособности и развитие основных двигательных качеств;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Цель** программы 2 года обучения: выявление роли занятий по лыжной подготовке на физическое воспитание детей.

Программный материал предлагает решение следующих основных **задач**:

- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- изучение теории и методики по лыжной подготовке;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;

воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения мотивации к ним, воспитания волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;  
- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками ходьбы на лыжах.
- в первом классе учащиеся должны знать и уметь:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, техника безопасности при занятиях лыжами.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

- во втором классе учащиеся должны знать и уметь:

Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

как видим по календарно-тематическому планированию практически на каждом занятии применяются подвижные игры и эстафеты, как в качестве подводящих упражнений к изучению технических элементов, так и с целью развития необходимых юному лыжнику физических качеств.

Влияние преимущественного использования игровых упражнений на физическую подготовленность лыжников младшего школьного возраста мы выявляли методом тестирования и сравнительного анализа с результатами их одноклассников. Исследование мы проводили в группе второклассников, занимающихся физической культурой только в рамках школьной программы 3 часа в неделю (контрольная группа) и группе второклассников, занимающихся в секции лыжного спорта 4 часа в неделю (экспериментальная группа).

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Представленные результаты свидетельствуют о более высоком уровне показателей физической подготовленности второклассников из экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях, как у мальчиков, так и девочек.

Данный факт нам позволяет сделать вывод, что всего лишь один час в неделю занятий лыжным спортом с преимущественным использованием игрового метода проведения учебно-тренировочных занятий, оказывает

благотворное влияние на физическую подготовленность младших школьников.

### **Заключение**

Проанализировав научно-методические литературные источники по использованию игрового и соревновательного метода в подготовке юных лыжников-гонщиков, мы пришли к выводу, что применение игрового метода в тренировочном процессе наряду с другими методами целесообразно.

Для повышения эффективности тренировочного занятия весьма действенным подспорьем оказывается умелое насыщение применяемых в нем игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, занимающиеся овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Для наиболее результативного решения задач используемые игры должны соответствовать базисному плану избранного вида спорта, доминирующими ценностными ориентациями занимающихся и применяться в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса, а также с региональными климатическими условиями