

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бахитжанова Рината Сериковича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Введение

В настоящее время Россия позиционирует себя, прежде всего, как государство социальное, где большое внимание уделяется наименее защищенным категориям населения. Безусловно, к такой категории населения относятся несовершеннолетние. Одним из главных направлений внутренней политики нашего государства остается именно социальная поддержка и защита детей, ведь подрастающее поколение – это будущее нашей страны. Именно современные подростки – это будущие инженеры и врачи, депутаты и учителя, строители и космонавты. Соответственно, государство защищает и оберегает их. В нынешних условиях развития общества, когда круг глобальных проблем человечества, к сожалению, только увеличивается, необходимо отметить такую сохраняющуюся тенденцию, как ухудшение здоровья детей. В России все большее внимание уделяется сохранению здоровья детей. В данной ситуации, можно даже сказать о так называемой «моде на здоровый образ жизни». Действительно, сейчас в России наблюдается тенденция роста внимания к здоровью молодых людей. За последние несколько лет все большее внимание уделяется физической культуре и спорту, как одним из главных средств сохранения собственного здоровья. В рамках этого на территории нашей страны стали открываться различного рода спортивные учреждения: спортивные школы, базы для подготовки юных спортсменов, ремонтируются и открываются новые стадионы, физкультурно-оздоровительные комплексы и так далее. Не так давно был возрожден комплекс «ГТО». Сдача норм ГТО сейчас введена во всех образовательных учреждениях. Соответственно, с учетом вышесказанного стоит отметить, что проблема сохранения здорового образа жизни молодого поколения является сейчас достаточно актуальной. Здоровье граждан рассматривается сегодня как категория, характеризующая

экономические достижения общества и перспективу его дальнейшего развития¹.

Одним из аспектов сохранения здорового образа жизни подростка является его правильное физическое воспитание, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действительным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшение их физического развития². Как видится, вопрос развития и укрепления физических качеств подростков является в настоящее время достаточно актуальным. В данной работе акцентируется внимание именно на то, как лыжный спорт влияет на развитие физических качеств подростков 15-17 лет.

Работа с подростками является достаточно сложной, ведь необходимо учитывать психологические и физиологические особенности детей данного возраста, при работе с ними нужно уметь найти индивидуальный подход к каждому из них, учитывать способности ребенка, и, опираясь на все данные, составлять тренировочный процесс. Конечно, необходимо отметить, что подростки, которые занимаются лыжным спортом, существенно отличаются своими физическими показателями от тех молодых людей, которые им не занимаются. При организации тренировок очень важно учитывать эти показатели. С одной стороны, подростковый период – это очень хороший возрастной период для занятий любым видом спорта, ведь в это время активно развиваются физические способности ребят, но с другой стороны, стоит отметить, что это и время, когда организм перестраивается, когда все процессы биологические в организме обострены. Тем не менее, именно в подростковом возрасте организм ребенка наиболее подвержен изменениям,

¹Ярмолинский В.И., Коледа В.А. Современные механизмы формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования // Материалы научной конференции студентов и молодых ученых. Минск: Белорусский государственный университет. 2008

²Гильмутдинов А.Р., Гибадуллин М.Р. Влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств подростков 15-17 лет // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. В 2 т. Т. 1: материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых (23-24 апреля 2015 г.). Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 268

то есть быстрее привыкает к физическим упражнениям. Еще на заре рождения медицины один из ее основоположников Гиппократ говорил, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика и ходьба на свежем воздухе, что он называл «пищей жизни»³.

Физические качества у подростков можно развивать с помощью разного рода физических упражнений, занятий различными видами спорта, но, стоит отметить, что лыжный спорт является одним из тех видов спорта, который оказывает наибольшее положительное воздействие на физическую подготовку подрастающего ребенка. Ходьба на лыжах, катания, а также оздоровительные прогулки на лыжах – все это оказывает положительное влияние не только на физическое состояние организма, но и на психологическое. Лыжные прогулки на свежем воздухе в лесной местности с разнообразным рельефом, с его тишиной, голосами птиц, воздухом, насыщенном отрицательными ионами, богатым кислородом и чистым от вредных микробов, доставляют эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, снижают утомление, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность⁴. Также, можно отметить, что нагрузки при занятии лыжным спортом легко дозировать в зависимости от возраста, физических и других показателей тренирующегося.

Научные исследования показывают, что во время эпидемий гриппа дети, имеющие уроки лыжной подготовки, болеют в 2,5 – 3 раза меньше, чем их сверстники, уроки физкультуры у которых проводятся в зимнее время в спортивном зале⁵. Имеются данные сравнения занятий по лыжной подготовке с прогулками на свежем воздухе, показывающие, что закаливание

³ Шашкин Н.Г. Роль лыжной подготовки в физическом становлении студента // Вестник российского университета кооперации. 2015. № 1(19). С. 143

⁴ Там же

⁵ Шашкин Н.Г. Роль лыжной подготовки в физическом становлении студента // Вестник российского университета кооперации. 2015. № 1(19). С. 144

организма детей более эффективно при физической нагрузке⁶. Занятия лыжным спортом оказывают положительное влияние не только на физическое состояние ребенка, но и на его психологическое здоровье. Во время таких занятий у ребенка вырабатываются такие качества, как воля, смелость, твердость духа, целеустремленность.

Целью исследования стало изучение влияния занятий лыжным спортом на развитие физических качеств у детей в возрасте от 15 до 17 лет (на примере специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №3 г. Саратова).

Исходя из поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

- изучить физиологические особенности детей в возрасте от 15 до 17 лет;
- изучить особенности физического развития у детей в возрасте от 15 до 17 лет при занятиях спортом;
- проанализировать значение и место лыжной подготовки в системе общего физического воспитания детей;
- определить этапы исследования физического развития детей, занимающихся лыжным спортом;
- проанализировать влияние лыжной подготовки на физические качества детей в возрасте от 15 до 17 лет.

Объектом исследования являются физические качества детей в возрасте от 15 до 17 лет. Предметом исследования – влияние лыжного спорта на развитие физических качеств детей в возрасте от 15 до 17 лет.

Особенности лыжного спорта в системе общего физического воспитания детей и его влияние на физические показатели рассматривались

⁶Там же

многими учеными. Отдельные аспекты данного вопроса рассматривались в работах Н.Г. Шашкина, Н.А. Кондаковой, Т.Ф. Абрамовой и других.

Структура работы состоит из введения, двух глав, объединяющих параграфы, заключения и списка используемых источников и литературы.

олимпийского резерва №3 г. Саратова)

Изучение влияния лыжного спорта на физическое развитие детей в возрасте от 15 до 17 лет было разделено на несколько этапов. Первый этап включал в себя изучение и анализ литературных источников, научных исследований в области развития лыжного спорта. Материал, полученный в ходе подробного изучения, был изложен в первой главе данной работы.

Второй этап данного исследования включает в себя проведение педагогического тестирования с участием двух групп исследуемых – учащихся 9-11 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Пигари Озинского района Саратовской области» и группы из детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №3 г. Саратова. Возраст исследуемых групп – от 15 до 17 лет.

Для того, чтобы определить физические качества учащихся обеих групп были выбраны следующие упражнения:

- бег с высокого старта (дистанция 30 м);
- челночный бег (4*10 м);
- наклон вперед из положения сидя (см);
- прыжки в длину (с места);
- бег на время (6 мин);
- подтягивание на перекладине.

Данные упражнения были выбраны с учетом влияния на развитие ребенка, они позволяют выработать у ребенка такие качества, как выносливость, скорость движений, координацию, силу, гибкость.

На протяжении проведения первого этапа исследования был сделан вывод, что занятия спортом, а в частности, лыжным спортом, влияют на физические показатели детей в возрасте от 15 до 17 лет. Физические показатели детей, занимающихся лыжным спортом, превосходят физические показатели их сверстников, не занимающихся лыжным спортом.

Третим этапом проведенного исследования стало проведение повторного тестирования в тех же двух группах исследуемых для сравнения с результатами, полученными при первом тестировании.

В результате исследования были получены следующие данные.

Итак, в ходе исследования для участников исследуемых групп было проведено три контрольных замера. На каждом из них им было предложено выполнить ряд вышеуказанных упражнений.

Полученные результаты и будут использоваться для оценки влияния лыжного спорта на физические показатели детей.

1. Скорость определяли при проведении упражнения «бег» на дистанцию в 30 метров.

У школьников наилучший результат прослеживался зимой 2017 года и был равен 5,1 с. Средний результат скорости весной 2017 года (4,9 с) улучшился по сравнению с осенью 2016 года (4,7 с), но ухудшился по сравнению с результатом зимой 2017 года (5,1 с). На таблице 1 прослеживается некоторое улучшение скорости у школьников, не занимающихся спортом и затем некоторое ее ухудшение. У лыжников скорость осенью 2016 года и зимой 2017 года была на одном уровне (4,2 с), а весной 2017 года незначительно повысилась. По данным школьной

программы результат школьников находится на среднем уровне, а результат лыжников превышает высокий уровень физической подготовленности. Группы по развитию скорости существенно отличаются друг от друга.

Таблица 1.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	4,7 с	5,1 с	4,9 с
Лыжники	4,2 с	4,2 с	4,1 с

2. Показатели координации движения определялись с помощью такого упражнения, как челночный бег.

У учащихся школы показатели менялись так, что показатели, полученные весной 2017 года (10,3) лучше, чем показатели, полученные осенью 2016 года (10,4), но этот результат хуже, чем полученный зимой 2017 года (10,1).

У лыжников показатели зимы 2017 года (9,2) и показатели весны 2017 года (9,2) улучшились, чем показатель осени 2016 года (9,4).

В целом результаты обеих исследуемых групп улучшились. На таблице 2 видны улучшения координации у лыжников. Группы исследуемых по данному физическому показателю существенно отличаются друг от друга.

Таблица 2.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	10,4	10,1	10,3
Лыжники	9,4	9,2	9,2

3. Выносливость (бег на время – 6 мин)

Данный физический показатель находится в развитии у обеих исследуемых групп. На таблице 3 видны изменения и в первой, и во второй группе. Показатели повысились. Если осенью 2016 года школьники за 6 минут в среднем пробежали 1128 метров, то уже весной 2017 года данный показатель составил 1300 метров. У лыжников также выросли результаты. Осенью 2016 года результат был равен 1687 метрам, которые ребята в среднем пробежали за 6 минут, то весной 2017 года данный показатель составил 1718 метров. Также из таблицы хорошо видно, что результаты обеих групп только растут. Анализируя эти данные, можно отметить, что уровень выносливости у школьников находится на среднем уровне, а у лыжников превышает высокий.

Таблица 3.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	1128	1386	1300
Лыжники	1687	1708	1718

4. Гибкость – показатель, определяемый с помощью такого упражнения, как наклоны вперед из положения сидя).

По таблице 4 видно, что и у школьников, и у лыжников результаты не изменились. В данной ситуации подтверждается вывод, сделанный в первой главе работы о том, что гибкость можно развить в более раннем возрасте, а в 15-17 лет данный показатель изменить достаточно сложно. Результаты данного упражнения показывают, что такой показатель, как гибкость находится примерно на одинаковом уровне у представителей обеих групп исследуемых.

Таблица 4.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	10 см	10 см	10 см
Лыжники	12 см	12 см	12 см

5. Прыжок в длину с места определял развитие скоростно-силовых качеств.

У обеих групп показатели улучшились. Но улучшение в обеих группах незначительное. У школьников первый результат был 170 см, второй – 178 см, третий – 184 см. Что показывает незначительный рост результата. Но нельзя сказать, что у лыжников результата лучше. Повышение есть, но также незначительное. Осенью 2016 года – 207 см, зимой и весной 2017 года этот показатель составил 210 см. Уровень развития скоростно – силовых качеств – средний с небольшим превосходством лыжников.

Таблица 5.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	170	178	184
Лыжники	207	210	210

6. Следующий критерий сравнения школьников и ребят, занимающихся лыжной подготовкой, - сила. Данный критерий был измерен с помощью такого упражнения, как подтягивание на перекладине. Девочки подтягивались на нижней перекладине.

Если анализировать показатель силы именно по данному упражнению, то стоит отметить, что у учащихся школы происходит повышение результата. По таблице 6 видно, что в период с осени 2016 года, когда результат был равен 8 по зиму 2017 года, когда средний результат составил 11 раз,

произошли большие изменения. Но, тем не менее, итог, полученный весной 2017 года (9 раз), уменьшился по сравнению с результатом, полученным зимой 2017 года (11 раз).

У ребят, занимающихся в спортивной школе лыжным спортом, небольшие улучшения все-таки есть, хоть и составили они уж и не такую большую разницу. Из вышесказанного можно сделать вывод, что уровень развития у спортсменов выше, чем уровень силы у обычных школьников. Причем, стоит отметить, что разница достаточно большая.

Таблица 6.

Группа	Осень 2016 года	Зима 2017 года	Весна 2017 года
Школьники	8	11	9
Лыжники	17	18	19

Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Само исследование включало в себя три этапа. Каждый из этапов включал в себя ряд задач, которые на протяжении всего исследования были выполнены. Целью данного исследования являлось то, что необходимо было доказать, что лыжный спорт влияет на развитие физических показателей детей в возрасте от 15 до 17 лет. В качестве исследуемых были отобраны две группы. Одна группа состояла из учащихся обычной школы, вторая группа из ребят того же возраста, но которые занимаются в детско – юношеской спортивной школе олимпийского резерва лыжными гонками.

Проанализировав полученные в ходе исследования данные, можно отметить, что средние показатели лыжников – гонщиков превышают показатели по тем же критериям у школьников. Соответственно, физическая подготовка юных лыжников выше, чем подготовка ребят, не занимающихся спортом. Также можно сделать и следующий вывод – к 15-17 годам развитие таких физических показателей, как гибкость, заканчивается. Значительные

изменения в данном возрасте связаны с уровнем силы, выносливости, а также скоростно – силовых качеств.

Таблица 7.

Среднестатистические данные физической подготовки лыжников – гонщиков и школьников, которые не занимаются спортом.

Осень 2016 года

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутн ый бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтяги вания
Лыжники	4,2	9,4	207	1687	12	17
Школьники	5,1	10,4	178	1128	10	8

Весна 2017 года

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,2	9,2	210	1706	12	18
Школьники	4,7	10,1	179	1396	10	11

Осень 2017 года

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,1	9,2	210	1718	12	19

ШКОЛЬНИКИ	4,9	10,3	184	1300	10	9
-----------	-----	------	-----	------	----	---