

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль "Физкультурно-оздоровительные технологии"
Института физической культуры и спорта

Музыкиной Татьяны Валерьевны

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук

Р.С.Данилов

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Широкое использование лыжного спорта в физическом воспитании подрастающего поколения обусловлено его всесторонним воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Регулярные занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию детей. При ходьбе на лыжах по равнине и при преодолении спусков и подъемов в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища, развиваются все основные физические качества, особенное влияние занятия на лыжах оказывают на развитие выносливости, силы, ловкости, быстроты, координации движений.

Исключительно благотворно воздействуют занятия на лыжах на сердечно-сосудистую и дыхательную системы школьников. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление.

Исключительно велико оздоровительное значение лыжной подготовки. Длительное непрерывное передвижение на лыжах в условиях чистого воздуха и низких температур в значительной мере способствует закаливанию организма школьников, повышает его иммунитет и сопротивляемость к любым внешним воздействиям и к различным заболеваниям. В то же время занятия лыжной подготовкой играют большую роль в воспитании морально-волевых качеств детей: способности к преодолению любых трудностей, дисциплинированности, настойчивости, смелости, чувства коллективизма.

В связи с вышесказанным в настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* развития и воспитания учащихся младшего школьного возраста посредством занятий лыжным спортом.

Объект исследования – лыжный спорт, как средство физического воспитания.

Предмет исследования – условия подготовки юных лыжников-гонщиков, используемые в учебно-тренировочных занятиях секции лыжного спорта ДЮСШ.

Цель работы – выявить влияние занятий лыжным спортом на организм занимающихся.

В ходе работы нами решались **задачи**:

1. изучить теоретический материал по заявленной теме;
2. представить условия, средства и методы организации процесса подготовки лыжников-гонщиков;
3. посредством контрольного тестирования и сравнительного анализа выявить влияние занятий лыжным спортом на динамику развития основных физических качеств в исследуемой группе за полный сезон подготовки.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования**, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. изучение и анализ литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. контрольные испытания;
- 5 математическая обработка полученных данных;
- 6 сравнительный анализ.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой средства и методы подготовки юных лыжников способствуют тренированности отдельных органов и систем, повышению уровня развития физических качеств и воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Основное содержание работы

В первой главе «Аналитический обзор литературы» рассматривается предмет «Методика проведения занятий по лыжной подготовке и спортивные

тренировки в системе физического воспитания школьников». Были проанализированы цели, задачи подготовки юных лыжников к занятиям; содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе. Рассмотрены вопросы и во внешкольной тренировочной подготовке юных лыжников, а также особенности подготовки лыжника-гонщика на начальном этапе подготовки.

Во второй главе «Педагогическое исследование» мы проводили эксперимент на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская Спортивная школа имени Т. В. Казанкиной» г. Петровска с мальчиками 9-10 лет, занимающимися как в секции легкой атлетик, так и лыжного спорта. В исследовании принимали участие юные спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки.

С целью выявления влияния различной по направленности и содержанию тренировки на возможности юных лыжников-гонщиков преодолевать утомление при выполнении работы различной продолжительности мы проводили контрольное тестирование: бег на 1500 м.¹

Передвижение на лыжах является одним из популярных занятий в мире и доступно детям с самого раннего возраста, поэтому лыжная подготовка включена в школьную программу общеобразовательных школ по физической культуре с 1 класса.

В комплексной программе физического воспитания (В.И.Лях, А.А.Зданевич; 2011), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, лыжная подготовка является обязательным разделом подготовки учащихся 1-го по 11-ый классы и относится к базовым видам спорта в учреждениях, где климатические и территориальные условия позволяют прохождение этого раздела программы [22].

Как правило, уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 16 часов в каждом классе, т.е. за одиннадцать лет обучения на лыжную подготовку отведено всего 172

См. приложение

урока, что, конечно, не решает важнейшие задачи оздоровительной работы со всей массой школьников в зимнее время. Данный объем лыжной подготовки – это только обязательный минимум для всех школьников страны.

Поэтому организацию в школах лыжных секций, проведение разнообразных физкультурно-массовых мероприятий на лыжах (прогулок, туристских походов, экскурсий и зимних праздников), занятий на лыжах в режиме продленного дня, соревнований по различным видам лыжного спорта на сегодняшний день считаем достаточно актуальными.

Практика показывает, более широко лыжный спорт представлен во *внеклассной* и *внешкольной* форме работы со школьниками.

Важнейшими задачами внеклассной работы являются:

1. оздоровление учащихся, улучшение их физического развития;
2. привлечение их к систематическим занятиям на лыжах, в секциях лыжного спорта и в различных физкультурно-массовых мероприятиях возможно большего количества занимающихся.

Учебная работа по лыжной подготовке и внеклассная работа по лыжному спорту тесно связаны между собой, взаимно дополняя друг друга в системе физического воспитания учащихся. Лыжная подготовка в рамках урочной деятельности является ведущей, а внеклассные занятия на лыжах дополняют и расширяют знания, умения и навыки обучающихся, полученные на уроке. Внеклассная работа способствует привитию интереса к занятиям лыжным спортом, пополнению рядов юных лыжников, занимающихся в ДЮСШ.

Внеклассные мероприятия организуются и проводятся учителем физической культуры, привлекая классных руководителей, спортивно-физкультурный актив, родителей и др. В старших классах в этой работе должны участвовать и преподаватели курса «Основы безопасности жизнедеятельности», т.к. лыжный спорт имеет большое прикладное значение. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, на тренировках, на

соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества и способности к перенесению любых трудностей, формируются основы здорового образа жизни. Лыжная подготовка широко распространена в быту, и при выполнении различных работ в условиях длительной и снежной зимы некоторых регионов нашей страны, где необходима охотникам, геологам, связистам, лесникам.

Внешкольная работа по лыжному спорту проводится в основном на базе детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), которые видят главной своей целью, прежде всего привлечение к занятиям лыжным спортом наиболее одаренных школьников и подготовку их к участию в соревнованиях.

Общими задачами занятий лыжным спортом в системе внешкольной работы являются:

- обеспечение всестороннего физического развития, оздоровления и воспитания подрастающего поколения всеми средствами и методами лыжного спорта;
- подготовка школьников к активной работе на благо нашего общества.

Частные же задачи внешкольной работы следующие:

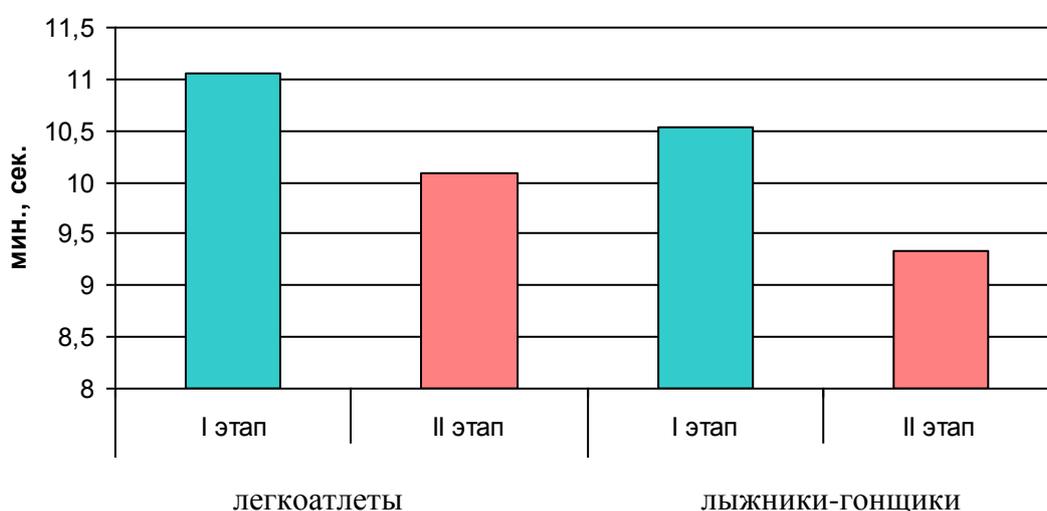
- выявление и привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее способных юных спортсменов из числа занимающихся в школьных секциях;
- подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов-общественников и судей;
- оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по лыжам и в подготовке физкультурного актива (И.М. Бутин; 2000) [7]

Таким образом, лыжная подготовка в системе физического воспитания подрастающего поколения представлена в школьном образовании в качестве

урочной и внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования – в ДЮСШ и клубах.

Бег на 1500 м (мин. сек)

Группы	I этап	II этап	Динамика показателей
легкоатлеты	11,06	10,08	-0,58
лыжники-гонщики	10,54	9,33	-1,21



Из таблицы и диаграммы к ним видно, что результаты контрольных упражнений улучшаются в обеих группах.

Результаты в беге на 1500 м улучшились в группе юных лыжников на 1 минуту 21 секунду, что на 23 секунды быстрее, чем у занимающихся из группы юных легкоатлетов.

Прослеживаемая тенденция, на наш взгляд, объясняется тем, что в обоих вариантах тренировки наряду с общеразвивающими упражнениями и продолжительным бегом в равномерном темпе применялся повторный переменный бег, что содействует повышению выносливости, но все же у юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом использование средств специальной подготовки, таких как передвижение на лыжах в различных

темповых режимах, в большей степени направлены на увеличение аэробной производительности организма занимающихся.

Бег на 20 м с ходу (сек)

№ п/п	Лыжники-гонщики		Легкоатлеты	
	I этап	II этап	I этап	II этап
1	3,20	3,02	3,18	3,08
2	3,22	3,06	3,20	3,10
3	3,25	3,00	3,22	3,10
4	3,24	3,10	3,24	3,11
5	3,26	3,10	3,26	3,10
6	3,26	3,20	3,27	3,11
7	3,27	3,20	3,28	3,12
8	3,31	3,21	3,30	3,20
9	3,31	3,22	3,30	3,11
10	3,33	3,20	3,32	3,15
Средний показатель	3,26	3,13	3,25	3,11

Бег на 60 м с низкого старта (сек)

№ п/п	Лыжники-гонщики		Легкоатлеты	
	I этап	II этап	I этап	II этап
1	10,07	10,00	10,00	9,42
2	10,15	10,02	10,10	9,45
3	10,22	10,08	10,15	9,46
4	10,24	10,10	10,25	10,00
5	10,36	10,12	10,25	10,10
6	10,47	10,18	10,28	10,10
7	10,49	10,20	10,45	10,20
8	10,56	10,25	10,58	10,23

9	11,00	10,33	10,86	10,32
10	11,25	10,56	11,20	10,51
Средний показатель	10,48	10,18	10,41	9,97

Выводы

1. Роль и место лыжного спорта в физической подготовке подрастающего поколения определяется тем, что передвижение на лыжах, вовлекая в динамическую, разностороннюю работу всех основных групп мышц, активизируя деятельность органов дыхания и кровообращения, положительно воздействует на здоровье занимающихся, прививая им жизненно важные двигательные умения и навыки.
2. Способность детей 10-11 лет выполнять продолжительную мышечную работу с интенсивностью от 60 до 90 % в большей мере увеличивается с помощью комплексной тренировки, в которой наряду с общеразвивающими упражнениями и продолжительным бегом в равномерном темпе применяется повторный и переменный бег.
3. На этапах предварительной и начальной спортивной подготовки считается целесообразным сначала повысить аэробную производительность организма занимающихся и на основе этого впоследствии приступить к развитию быстроты и других физических качеств.
4. Систематическая тренировка, направленная на повышение выносливости, не приводит к ухудшению скоростных качеств.
5. Значительная по объему работа, выполняемая во время тренировки для развития выносливости, постепенно адаптирует организм занимающихся к высоким тренировочным нагрузкам.
6. Преподаватели и тренеры должны стремиться в занятиях с детьми увеличивать объем тренировочных нагрузок (не забывая про возраст и физическую подготовку) и, прежде всего, объем средств, которые, повышая функциональные возможности органов дыхания и кровообращения,

способствуют, тем самым, повышению общей выносливости юных спортсменов.

Роль лыжной подготовки в физическом воспитании определяется ее полноценностью в формировании физического состояния человека, ее прикладным значением.

Заниматься лыжным спортом может каждый независимо от возраста, пола, уровня подготовленности, так как физическая нагрузка может дозироваться как по длительности воздействия, так и по интенсивности в зависимости здоровья, задач занимающихся.

Лыжная подготовка воздействует разносторонне на организм человека. Передвижение на лыжах по пересеченной или равнинной местности, вовлекая в работу большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Разнообразные средства лыжной подготовки и условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, особенно таких физических качеств, как общая и силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесию на скользящей опоре.

Велико и оздоровительное значение лыжной подготовки как средства закаливания организма, так как передвижения на лыжах проходит на чистом морозном воздухе по лесной или парковой местности с разнообразным рельефом, доставляющим эстетическое наслаждение и оказывающим положительное влияние на нервную систему, улучшая общее состояние занимающихся. В любом возрасте передвижение на лыжах используется как средство активного отдыха.

Также неоспорима воспитательная роль лыжной подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов, либо прогулок и походов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей.

Лыжная подготовка имеет широкое прикладное значение. Так, например, в условиях северных районов и на востоке нашей страны лыжи используются в быту, на охоте, в геологических экспедициях, нефтяниками для контроля за нефтяными скважинами в Тюмени, Башкортостане. Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в армии, в подготовке спасателей, сотрудников органов внутренних дел.

Лыжный спорт как дисциплина включен в программы физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов.

Занятия по лыжному спорту с детьми организуются как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования: в спортивных школах, клубах и обществах, способствуя обогащению подрастающего поколения новыми знаниями, умениями и навыками, связанными с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д.