

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теоретических  
основ физического  
воспитания и спорта

**« Лыжная подготовка как фактор оздоровления детей  
начальной школы»**

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 515 группы

направление подготовки 49.03.01 Физкультурно-оздоровительные  
технологии  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жуковой Татьяны Геннадьевны

Научный руководитель  
доцент к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Царева Н.М.  
подпись, дата

Зав. кафедрой,  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Беспалова Т.А.  
подпись, дата

Саратов 2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1.	
Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Задачи, средства и особенности методики физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.....	6
1.2. Особенности возрастного развития учащихся младшего школьного возраста.....	12
1.3. Содержание школьной программы по лыжной подготовке с оздоровительной целью.....	15
1.4. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.....	18
1.5. Методика обучения способам передвижения на лыжах в начальной школе с целью оздоровления детей.....	22
1.6. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста и оздоровления на уроках физической культуры (лыжные прогулки).....	38
Глава 2. Педагогическое исследование.....	43
2.1. Педагогическое наблюдение.....	43
2.2. Анализ результатов педагогического исследования.....	46
2.3. Организационно-методические рекомендации по проведению уроков лыжной подготовки.....	52
Заключение.....	55
Литература.....	57
Приложение.....	60

## Введение

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

Занятия этим видом спорта по характеру двигательных действий способствуют всестороннему развитию школьников. При ходьбе на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Занятия на лыжах воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы школьников. Кроме того, при передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенное влияние оказывают занятия на лыжах на развитие выносливости, силы, ловкости (Бутин И.М.,2000) [5].

Исключительно велико по сравнению с другими видами физических упражнений оздоровительное значение лыжной подготовки. Длительное передвижение на лыжах на свежем воздухе и при низкой температуре способствует закаливанию организма школьников, повышая его сопротивляемость к любым внешним воздействиям и к различным заболеваниям.

Занятия лыжной подготовкой имеют большое значение для воспитания морально-волевых качеств: способности к преодолению любых трудностей, дисциплинированности, настойчивости, смелости, чувства коллективизма.

Велико и прикладное значение занятий на лыжах. В процессе уроков

лыжной подготовки учащимся прививается интерес к занятиям лыжным спортом, что способствует его распространению среди учащихся любого возраста (Багин Н.А., 2001) [3].

Физические качества, которые развиваются при передвижении на лыжах, условия в которых совершаются эти передвижения, оздоровительное и эмоциональное значение лыжного спорта, его прикладное значение и определяют широкое использование лыж в физическом воспитании подрастающего поколения.

В связи с вышесказанным в настоящей квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** проведения уроков лыжной подготовки с учащимися младшего школьного возраста с целью оздоровления.

**Цель** работы – представить методику проведения уроков лыжной подготовки, используемую учителем с целью оздоровления и их физического развития с использованием лыжных прогулок..

**Объект** исследования – процесс оздоровления и развития физических качеств, лыжные подготовки учащихся младшего школьного возраста (7-8 лет).

**Предмет** исследования – учащихся младшего школьного возраста (7-8 лет). В эксперименте участвовало 10 мальчиков и 7 девочек.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой уроки лыжной подготовки положительно влияют на здоровье и развитие физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

В ходе работы нами решались **задачи**:

1. изучить и проанализировать теоретический материал, раскрывающий проблему развития физических качеств у младших школьников лыжной технике и развития у них физических качеств на примере школьных уроков (лыжи)
2. определить показатели развития основных физических качеств и оздоровительных в исследуемых группах мальчиков и девочек за

учебный год ( занятий лыжной подготовкой на уроках физической культуры)

3. установить эффективность влияния занятий лыжной подготовкой на оздоровления детей и динамику развития основных физических качеств в исследуемой группе первоклассников 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.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Задачи, средства и особенности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

Основными задачами физического воспитания учащихся в школе являются:

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и закаливание организма.
2. Усвоение учащимися определенного объема знаний, предусмотренных учебной программой: о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, а также о правильном выполнении физических упражнений, предусмотренных данной программой.
3. Овладение учащимися умениями и навыками выполнения

основных жизненно важных движений: ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, равновесием, ходьбой на лыжах.

4. Развитие физических качеств у учащихся (в соответствии с возрастом):быстроты, ловкости, силы и выносливости – качества, необходимые каждому человеку и тесно связанные с формированием у детей двигательных навыков.
5. Привитие навыков личной и общественной гигиены, необходимых в школе, дома, в общественных местах и на улице. Эти задачи непосредственно связаны с укреплением здоровья детей.
6. Воспитание волевых качеств личности, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества, коллективизма. Весь процесс физического воспитания направлен на воспитание этих ценных нравственных моральных и волевых качеств школьников.
7. Воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, чтобы эти занятия вошли в быт детей и стали привычными на всю жизнь.[Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2004.]

Наиболее оптимальными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений (Холодов Ж.К., 2004.)[31].

*Гимнастические и акробатические упражнения.* В программный материал I-IV классов входят:

1) простейшие виды построений (в шеренгу, в колонну, по одному, круг) и перепостроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две и т.д.);

2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большим и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);

3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);

4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50-100 см с выполнением различных заданий);

5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекуты в группировке, кувырок вперед, кувырок назад, в сторону, стойка на лопатках и др.);

6) танцевальные упражнения;

7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.);

8) упражнения со скакалкой.

Все эти упражнения развивают *координационные* способности учащихся, способность ориентироваться в различных ситуациях, управлять своим телом в разных условиях, развивать чувство равновесия и ощущение своего тела в пространстве, а также *гибкость* – способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. В младшем школьном возрасте упражнения на гибкость дают замечательные результаты, и гибкость (конечно, при постоянных занятиях) остается на всю жизнь. Особое место нужно отводить гибкости позвоночника – «ствола жизни»[31].

Гибкость в суставах и эластичность мышц формируют правильную осанку, а сильные и эластичные мышцы спины обеспечивают правильное дыхание и работу сердца, оптимальную работу внутренних органов.. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми упражнениями ускоряют обменные процессы, что особенно важно для растущего организма ребенка.

Упражнения на гибкость подразделяются на динамические и статические. Динамические – махи, вращения, наклоны, прогибания. Статические упражнения выполняют без движения – мостики, шпагаты, «ласточки».

Упражнения на гибкость в младшем школьном возрасте особенно нравятся девочкам, которые часто пытаются продемонстрировать свои достижения подружкам, родителям.

*Легкоатлетические упражнения:*

- 1) ходьба (обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;
- 3) бег в равномерном темпе до 10 минут;
- 4) челночный бег 3х5, 3х10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7-9шагов;
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90-360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий;
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

*Лыжная подготовка.*

- 1) скользящий и ступающий шаг;
- 2) передвижение попеременным двухшажным ходом;
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;
- 5) прохождение учебных дистанций (1-2 км).

*Плавание.*

- 1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);
- 2) движения рук ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине или брасс;
- 3) проплывание одним из способов 25-50 м.

*Подвижные игры.* Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо усвоены детьми. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

*Простейшие единоборства:* «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и т.п.

Конечно, все упражнения нужно применять целенаправленно и систематически, в течение всего учебного года. Важно стремиться постепенно доводить урок до уровня тренировочного занятия. Тогда у детей четко формируется представление о том, что физические нагрузки повышаются от урока к уроку, из года в год.

С I класса на уроках физической культуры необходимо учить детей технически правильно выполнять упражнения, чтобы ошибки не сказывались на формировании навыка. Даже при трех уроках в неделю маленькие дети в большинстве своем успевают забыть многое из того, что было на

предыдущем уроке. На наш взгляд, в школе, во-первых, необходимы каждодневные уроки физкультуры, особенно для этой возрастной группы учащихся.

Во-вторых –выполнять упражнения стандартно-повторным методом, т.е. с использованием на протяжении нескольких уроков одних и тех же упражнений, а также число повторений этих упражнений. Например, повторять комплекс из 10-12 упражнений 15-20 раз, таким образом ребенок быстрее усваивает движение и приобретает навык. Количество переходит в качество. Этот метод позволяет быстрее осваивать все новые и новые упражнения, что очень важно, так как физическая культура в начальной школе – это школа различных многообразных упражнений.

## **Глава 2. Собственные исследования. Формирование двигательных навыков и развитие физических качеств младших школьников средствами лыжной подготовки.**

Педагогическое исследование, с целью выявления влияния уроков лыжной подготовки на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств младших школьников средствами лыжной подготовки, мы проводили в МОУ СОШ с. Узморье Ровенского района Саратовской области.

Обучение детей лыжной технике довольно трудная задача, особенно при учете лимита времени, которое отпущено учебной сеткой часов на уроки лыжной подготовки.[17]

На наш взгляд, педагогически оправданным является тот момент, что еще до выхода учащихся на учебную лыжню мы включаем в уроки гимнастики и игровые уроки элементы лыжной подготовки. Часть учебного времени мы отводим на овладение учениками отдельных граничных поз элементарных двигательных действий и фаз лыжных шагов. Для работы в зале мы подбираем самые простые двигательные действия, начиная с поз стоек спуска и кончая техникой одновременных ходов и попеременного

двухшажного лыжного хода. Для овладения техникой спусков на уроках гимнастики и подвижных игр мы большое внимание уделяем развитию ловкости и равновесию, в упражнениях, имитирующих различные позы, шаги с помощью выпадов ногами вперед в убыстряющемся темпе тренировались скоростно-силовые качества и выносливость; в упражнениях с партнером по преодолению сопротивления воспитывалась сила и т.д.

С наступлением лыжного сезона занятия по лыжной подготовке проводим на школьном стадионе, на учебной лыжне.

Вначале мы применяем упражнения, направленные на овладение чувством лыж и снега на месте и в движении и на развитие равновесия на скользящей опоре. Для этого используется катание с гор и игры на лыжах.

Для более быстрого обучения отталкиванию палками применяются упражнения, направленные на овладение работой с лыжными палками: одновременное и попеременное покачивание палками из и. п., стоя руки впереди, по сигналу— остановка палок кольцами к туловищу; вынос рук с палками вперед и отведение их вниз-назад за спину, стоя прямо и в наклоне, кольца лыжных палок не должны выходить вперед; то же при попеременной работе рук.

При выполнении одновременных ходов мы обращаем внимание детей на одновременное отталкивание обеими палками: без шага, через один и два шага. По нашему мнению, чем больше дети упражняются в отталкивании палками, тем быстрее они овладевают структурой не только одновременных ходов, но и попеременного двухшажного хода.

Практически на каждом занятии в основной части мы проводим с детьми игры на лыжах, способствующие развитию физических качеств и освоению техники лыжных ходов.

## 2.1. Анализ результатов педагогического исследования

С помощью тестирования мы выявили влияние средств лыжной подготовки на развитие физических качеств первоклассников (7-8). В качестве упражнений-тестов нами использовались:

1. Равновесие: стойка босиком на одной ноге, (с). Определение уровня координационных способностей.
2. Бег 30 м, (с). С помощью этого упражнения прослеживается динамика развития скоростных способностей.
3. Наклон вперед из положения сидя, (см) – выявление развития подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов.
4. 6-минутный бег (м) помог нам проследить динамику развития выносливости.
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) у мальчиков и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) у девочек мы использовали для установления уровня развития силовых качеств.[14]

Первое контрольное тестирование мы проводили в конце второй четверти в декабре 2017 года, повторное – в конце третьей четверти – в марте 2018 года.<sup>1</sup>

Проследим динамику развития физических качеств, сравним средние показатели двух этапов контрольного тестирования.

Таблица 1

Средние показатели развития физических качеств у мальчиков двух этапов контрольного тестирования:

---

<sup>1</sup> См. приложение.

Контрольное упражнение	результаты		динамика
	I	II	
Равновесие (с)	9,6	10	+0,4
Бег 30 м, (с).	7,2	6,9	-0,3
Наклон вперед из положения сидя, см	4,0	5,5	+1,5
6-минутный бег (м)	817,6	838,2	+20,6
Подтягивание(кол-во раз)	1,6	2,9	+1,3

Таблица 2

Средние показатели развития физических качеств у девочек двух этапов контрольного тестирования:

Контрольное упражнение	результаты		динамика
	I	II	
Равновесие (с)	9,0	10,3	+1,3
Бег 30 м, (с).	7,2	6,9	-0,3
Наклон вперед из положения сидя, см	7,2	8,3	+1,1
6-минутный бег (м)	660,0	689,2	+29,2
Подтягивание(кол-во раз)	5	6,6	+1,6

## **Заключение.**

Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей человека. Она является необходимым условием направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния.

Развитие физических качеств является одной из ведущих сторон процесса физического воспитания школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально их применять в различных жизненных ситуациях.

Приступать к целенаправленному развитию двигательных качеств следует уже в детском возрасте. Только в этом случае можно достигнуть достаточно высокого уровня физического развития.

Процесс развития двигательных качеств должен осуществляться в строгом соответствии с морфологическими особенностями и функциональными возможностями растущего организма.

Задачи, содержание, методы и основная направленность педагогических воздействий, применяемых для развития физических качеств, изменяются по мере роста и развития детей.

В младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена на развитие ловкости, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Лыжная подготовка в силу своей доступности и прикладности должна органически входить в процесс возрастного формирования подрастающего поколения. Это обеспечивает необходимый каждому человеку уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем хочет заниматься ребенок в будущем.

Систематические занятия физической культурой и спортом повышают значение физической культуры в воспитании основ здорового образа жизни и более полно удовлетворяют потребности физического развития и физической подготовленности школьников.

В данной квалификационной работе мы представили методику проведения уроков лыжной подготовки, используемую нами с целью обучения детей младшего школьного возраста технике лыжных передвижений и оптимизации их физического развития.

В ходе работы мы изучили учебно-методический материал, раскрывающий проблему обучения младшеклассников лыжной технике и развития у них физических качеств, а также выявили с помощью контрольного тестирования эффективность влияния занятий лыжной подготовкой на уровень развития основных физических качеств в исследуемой группе за полный сезон подготовки.

Была составлена технологическая карта урока, которая составляется на основе следующих данных: цели и задач урока, направленные на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов обучения; средств и методов, которые необходимы для разрешения поставленных задач. В результате проведенной работы и нашего эксперимента мы позволили сделать следующие **выводы**:

1. была проанализирована литература, теоретический материал, раскрывающий проблему обучения младших школьников лыжной технике и развития у них физических качеств-31 литературный источник;
2. в ходе работы были определены и представлены в таблицах и рисунках показатели развития основных физических качеств в исследуемых группах мальчиков и девочек за полный сезон подготовки под влиянием занятий лыжной подготовкой.
3. в результате эксперимента удалось установить эффективность влияния занятий лыжной подготовкой на динамику развития

основных физических качеств в исследуемой группе первоклассников (мальчиков и девочек) за полный сезон подготовки.

