

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Влияние лыжного спорта  
на показатели здоровья детей 10-11 лет»**

**АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 424 группы  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно – оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Колодей Сергея Николаевича

Научный руководитель  
старший преподаватель \_\_\_\_\_ Андряков П.А.  
подпись, дата

Заведующий кафедрой  
доцент, к.м.н. \_\_\_\_\_ Беспалова Т.А.  
подпись, дата

**Саратов  
2021**

**Актуальность.** Здоровье человека, как известно, является особой ценностью. Под определением «здоровье» следует понимать такое состояние организма, которое дает возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях социально-культурного бытия данного человека. Здоровый человек – это, прежде всего, человек, который приносит ощутимую пользу своему государству, обществу и семье.

Принимая во внимание то, что организм детей постоянно растущий и развивающийся, понятие «здоровье» применительно к детскому возрасту включает еще и наличие условий для обеспечения оптимального роста и развития ребенка. В связи с тем, что здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности, как фактора здорового образа жизни, пропаганда спорта в настоящее время стало особенно актуальна.

**Целью исследования** является изучение физического развития и физических качеств в разных группах детей 10-11 лет.

Цель исследования определила следующие **задачи**:

1. Провести аналитический обзор современной литературы по теме.
2. Изучить физическое состояние и физическое развитие юных лыжников из обеих групп. Определить следующие соматометрические показатели: рост, массу тела, окружность грудной клетки в трёх положениях (на вдохе, на выдохе, в период паузы), из обеих групп детей; изучить гемодинамические и физиометрические показатели: (систолическое артериальное давление – (САД), диастолическое артериальное давление – (ДАД), пульсовое давление – (ПД), число сердечных сокращений – ЧСС, жизненную емкость легких – (ЖЕЛ), а так же динамометрию правой и левой верхних конечностей у мальчиков из обеих групп.
3. Установить уровень развития некоторых физических качеств (быстроты, силы нижних и верхних конечностей, выносливости) у детей из обеих наблюдаемых групп.

4. Определить индекс адаптационного потенциала функционирования системы кровообращения (Индекс функциональных изменений) у детей обеих групп.

5. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

В числе социально-экономических проблем развития всего человечества и отдельно взятой страны все возрастающее значение приобретает здоровье человека.

Известно, что здоровье человека всего на 10-15% зависит от качества здравоохранения, большое влияние на него оказывает качество окружающей среды (экология – 20-25%) и условия образа жизни (экология образа жизни – 50-55%).

Следовательно, здоровье нации начинается уже со здоровья ребенка. Оно закладывается в утробе матери и определяется различными биологическими, социальными и экологическими факторами.

Здоровье детей дошкольного и школьного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено и зависит от многих факторов: здоровья родителей и наследственности, состояния окружающей среды, условий и образа жизни, воспитания. Поскольку состояние здоровья процесс динамичный, следует учитывать его равновесие с окружающей природой и социальной средой. Однако, это равновесие очень часто может нарушаться. Межведомственной комиссией Совета безопасности РФ был проведен многосторонний анализ состояния здоровья населения по генетическим, иммунологическим, психофизиологическим и статистическим показателям. На основании результатов этого анализа, а так же с учетом всех данных, полученных при обработке результатов была сформулирована концепция национальной системы, основанной на обеспечения безопасности среды обитания и охраны здоровья населения России. Основной идеей данной концепции стало направление сохранения благоприятного состояния среды обитания и повышение уровня показателей здоровья.

Для своего роста, развития и жизнедеятельности любой живой организм нуждается в определенных условиях существования, так как представляет единое целое с окружающей средой.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важной государственной задачей, так как известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается еще в детском возрасте.

Здоровый ребенок – вот главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны, так как все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры является итогом уровня достигнутого здоровья детьми сегодня.

Следует отметить, что само понятие «физическое развитие» различные авторы трактуют по-разному. Одни из них, дают следующее определение: «физическое развитие есть некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающийся как в одномоментном испытании, так и в длительный срок».

Рост и развитие детского организма отличаются характерными следующими особенностями:

1. Как известно, у детей процессы роста и развития совершаются крайне интенсивно, причем степень интенсивности, наибольшая в течение первого года жизни ребенка, в последующие годы значительно понижается и колеблется в отдельные периоды детства.

2. В различные периоды детства процессы роста и развития органов не всегда идут параллельно.

3. Структурное формирование органов заканчивается в различные возрастные периоды.

4. В росте и развитии органов существует определенная закономерность, которая связана с тем, что развитию одних органов всегда предшествует развитие других органов и систем.

Как обобщенная морфофункциональная характеристика индивидуума, конституция отражает не только особенности его телосложения, но, в том числе и его психическую деятельность, метаболизм, вегетативные реакции, адаптационные и патологические реакции организма.

Наиболее широко применяется схема конституциональных типов, которую часто используют для определения показателей изложенных выше. Выделяются три основных типа телосложения:

*нормостенический тип*, характеризующийся пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно – мышечной системы;

*астенический тип*, который отличается стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела и размеров грудной клетки над размерами живота, а длины конечностей над длиной туловища;

*гиперстенический тип*, отличающийся хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями, относительным преобладанием поперечных размеров тела и размеров живота над размерами грудной клетки.

Детский организм отличается от организма взрослого выраженными особенностями строения и функций органов. Главное отличие заключается в том, что детский организм в отличие от организма взрослого находится в состоянии непрерывного роста и развития.

Под ростом подразумеваются, главным образом, происходящие количественные изменения организма, а под развитием – в первую очередь, качественные изменения, такие как процессы дифференцировки органов и тканей. Постепенно нарастая, количественные изменения приводят к качественным, в чем, собственно, и проявляется единство и взаимозависимость роста и развития организма ребенка.

В отдельные возрастные периоды процессы роста и развития протекают неравномерно. Функциональные системы организма и органы имеют свои специфические закономерности органогенеза, что наглядно подтверждают процессы роста и развития, особенно, в детском возрасте.

Установлено, что увеличение органов не идет пропорционально общему росту организма. Глубокая морфологическая перестройка происходит во всех органах и тканях организма ребенка, но окончательное формирование структуры органов заканчивается в различные возрастные периоды. При этом, периоды быстрого роста органа сменяются периодами относительного замедления процессов, в течение которых происходит совершенствование функциональных параметров. Рост и развитие отдельных органов, а так же всех систем организма, неразрывно связаны между собой.

Здоровье – это воспитание санитарно-гигиенической культуры: воспитание культуры труда и отдыха, потребления, общения, поведения, культурно-межличностных отношений. Проблема здоровья человека приобретает все большее значение. Состояния здоровья детей и подростков, к сожалению неуклонно ухудшается. По данным некоторых авторов оценка физического развития это показатель здоровья растущего организма, который дает возможность не только распределить детей и подростков по группам здоровья, но и оценить эффективность профилактических мероприятий.

В жизни молодежи все более существенную роль играют такие факторы, как недостаточная двигательная активность, избыточное питание, психоэмоциональные перегрузки. Современники испытывают постоянный недостаток моторных рефлексов, а также постоянную психоэмоциональную напряженность, связанную с тем, что нервная система постоянно перегружена эмоциями, повышенные требования к внутренним ресурсам человека.

Около 50% случаев смерти приходится на заболевания, которые обусловлены вредными привычками, слишком калорийной пищей и жирной пищей, отсутствием физической нагрузки, реакцией человека на стрессы.

Спорт как многогранное общественное явление имеет воспитательное, образовательное и оздоровительное значение. Регулярные учебно-тренировочные занятия в детском и юношеском возрасте играют важную роль в становлении личности юного спортсмена, развитии физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в различных сферах жизне-

деятельности и формировании здорового образа жизни. Известно, что гиподинамия приводит к нарушению обмена кальция в организме, что выражается в снижении содержания кальция в костной ткани и увеличении количества его в крови, где он оседает на стенках кровеносных сосудов, которые склерозируются и теряют эластичность.

Школьный возраст – это период первоначального фактического склада личности, период формирования основных механизмов поведения, то есть личность определяется как активная система детерминант: физическая, психическая и социальная. Интенсивность этого процесса у ребенка обусловлена внешними и внутренними условиями. Внешним условием развития личности является активное взаимодействие ребенка с социальной средой (предметным миром и миром людей).

Одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование личности школьника, является физическая культура. Роль ее уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности. Физическая культура постепенно подготавливает ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. Занятие физической культурой - одна из форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, нравственные и социальные черты личности в их единстве.

Следует отметить, что рассмотренные факторы, влияющие на здоровье организма человека, в основном зависят от организации его образа жизни, так как, по данным многих исследований, на 50% здоровье зависит от индивидуального образа жизни, на 25% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и 10% от медицины.

Проблемы влияния окружающей среды, наследственности и медицины являются в большой степени делом всего общества, а образ жизни в полной мере зависит от каждого из нас. Поэтому формирование валеологической культуры, определяющей поведение человека в обществе, является основной це-

лью образовательного процесса в деле сохранения и укрепления своего здоровья.

Общая физическая подготовка дает возможность в дальнейшем успешно тренироваться в любимом спорте. Ребенок должен уважать тренера, слушать его команды, на что уходит некоторое время, лишь подобный подход является залогом успеха. Отметим, что в ходе тренировок педагоги также прививают ребенку уважение к сопернику.

В ходе тренировок используются программы, разработанные специально для детей. Нагрузка плавно увеличивается, потому эффект перетренировок исключен. Таким образом, ребенок будет постепенно превращаться в крепкого и здорового юношу, если даже ранее был слабеньким и неуклюжим.

Для формирования групп и организаций физического воспитания в школе большое значение имеют бытовые условия. В первую очередь имеются в виду условия, при которых идет восстановление, отдых: окружающая обстановка, отношение близких к занятиям физической культурой и спортом. Их постоянное влияние может положительно или отрицательно воздействовать на психическое состояние школьника, его моральную и волевую подготовку.

Главным компонентом физического воспитания детей и подростков являются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движения – продукт организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной многочисленными морфологическими и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физического воспитания.

Длительные занятия физическими упражнениями способствуют достижению высокого уровня физического потенциала человека, формированию здоровья, воспитанию упорства, трудолюбия, самодисциплины и других важных качеств и черт характера личности.

При подготовке юных спортсменов особое значение приобретает принцип всесторонности, без реализации которого нельзя улучшить состояние здоровья и обеспечить гармоническое физическое развитие, создать необходимые предпосылки для достижения высоких спортивных результатов при переходе в группу взрослых.

Достигнуть высокого спортивного мастерства можно только в процессе многолетней круглогодичной тренировки и обязательно при правильном сочетании физических упражнений и отдыха, при овладении спортивной техникой и тактикой при развитии силы, выносливости, быстроты, настойчивости, воли к победе.

Приступая к обучению, учитель обязан, прежде всего, объяснить сущность лыжного спорта как спортивной дисциплины, определить его место и значение в системе физического воспитания.

На первых занятиях следует ознакомить занимающихся с задачами, поставленными перед ними в курсе подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Обучение занимающихся спортсменов - лыжников должно побуждать к активности. Успех работы секции лыжного спорта, как и любого другого спортивного коллектива, зависит от дружной и активной совместной работы. Активность не возникает сама по себе или случайно.

Никакой тренер не сможет добиться активного и адекватного отношения учеников к занятиям, если он не будет жить одной жизнью с коллективом. Лишь только тогда, когда занимающиеся почувствуют в своем тренере руководителя, полностью отдающего свои знания и силы интересам коллектива, найдет в своих учениках верных и активных помощников.

Обучение всегда должно быть наглядным. В изучении техники лыжного спорта наглядность имеет весьма существенное значение. Наглядное обучение позволяет занимающимся получить главные представления о технике лыжного спорта и тем самым легче и правильнее воспроизводить их. Наглядность необходима постоянно и не только для изучения спортивной техники, а и истории лыжного спорта, судейства, тактики и так далее.

К основным формам наглядного обучения относятся: показ, просмотр учебных фильмов, посещение соревнований мастеров, различных наглядных пособий, использование учебных плакатов, совместные тренировки с мастерами.

Как правило, все внимание лыжника сосредотачивается на тактической стороне его действий. Для того, чтобы спортсмен мог контролировать правильность и обоснованность своих действий, ему необходимо обладать правильными и прочно усвоенными навыками. Только при этом условии движения юного лыжника во время соревнований будут продемонстрированы как рациональные и технически точные. При этом, ему не нужно будет чрезмерно напрягать внимание, чтобы контролировать движения, их рациональность и верность. То есть, имеется в виду, что спортсмену – лыжнику необходимо не простое зазубривание шаблонных движений, а именно осмысленное повторение движений в самых разнообразных и сложных тактических условиях.

Занимающимся лыжным спортом не всегда с первого раза удастся выполнять тактически верно и правильно разучиваемые приемы. При их выполнении могут достаточно часто допускаться ошибки в технике, которые возникают в процессе тренировки, в том случае, когда внимание спортсмена сосредоточено на том, чтобы добиться повышения спортивных результатов. Если ошибки не будут достаточно быстро устранены, то при многократных повторениях они могут закрепиться и превратиться в прочные навыки, от которых в дальнейшем будет очень трудно избавиться.

Для того, чтобы успешно и своевременно распознать типичные и не типичные ошибки, тренер должен хорошо знать причину их образования и знать наиболее часто встречающиеся из них в процессе обучения.

Хороший тренировочный эффект, который дает общая физическая подготовка в период развития организма, не может быть обеспечен в такой же мере, если к такой подготовке приступают во взрослом состоянии. Кроме того, важно знать о значении и необходимости чередования отдыха и сна, по-

лучении полноценного питания и умеренности в отношении определенных пищевых продуктов.

Показатели физического здоровья у мальчиков 10-11 лет из обеих наблюдаемых групп			
ТЕСТЫ	ЭК	КГ	Достоверность различий
ЖЕЛ	1530±148,5мл	1376,6±123,7 мл	(p<0,05)*
Вис на согнутых руках сек.	40.7±5,1сек	25±3,7 сек	(p<0,05)*
Бег на дистанцию 30 м. в сек.	6,30±0,15сек	7,63±1,12сек	(p<0,05)*
Прыжки со скакалкой количество раз в 1 мин.	78,5±6,6 раз/мин	62,2±4,7 раз/мин.	(p<0,05)*
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа раз	14,5±1,9раз	10,03±0,7раз	(p<0,05)*
Подтягивание на перекладине количество раз	4,06±0,7раз	3,66±0,4 раз	(p<0,05)*
Прыжки в длину с места в метрах	1.31±0.1	1.18±0.07	(p>0,05)
ИФИ в баллах	1,6±0,1балла	1,4±0,1 балла	(p>0,05)
РОСТ в см	146.4±3.9	144.3±3.9	(p>0,05)
ВЕС в кг	36,2±3,2	35,5±1,9	(p>0,05)
АД систолическое	98.3±4.9	93.0±4.9	(p>0,05)
АД диастолическое	61.6±2.4	57.0±2.4	(p>0,05)
ЧСС	79.8±4.4	71.2±2.9	(p>0,05)

В результате проведенного эксперимента с применением определенных методик общефизической направленности в тренировочном процессе с разной интенсивностью, наполненностью и частотой проводимых занятий, характеризующих более высокий уровень физического развития для улучше-

ния физических качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В контрольной группе мальчики занимались только на уроках физической культуры по обязательной программе три раза в неделю. Полученные нами данные подтверждают значительную пользу проводимых дополнительных занятий в спортивных секциях, спортивных школах, в том числе и ДЮСШ №3.