

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кучеренко Анастасии Анатольевны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Педагогическое исследование

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Маркса, с мальчиками 9-10 лет, занимающимися в секциях легкой атлетики и лыжного спорта. С целью выявления роли лыжного спорта в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, мы исследовали динамику развития у всех занимающихся такого физического качества, как выносливость.

Выбор тестируемого физического качества, на наш взгляд закономерен, так как выносливость кроме физической способности является наиболее информативным физическим качеством человека, способным определить меру или уровень его физического и умственного здоровья.

Мы согласны с Березиным И.П., Ю.В. Дергачевым, которые указывают, что максимальная величина аэробных возможностей организма является основным критерием его физического здоровья и жизнеспособности.

В.Н. Хламов (2009) в своей статье приводит исследования Г.И. Птицына, который приводит факты того, что упражнения, направленные на воспитание выносливости, положительно влияют не только на физическую, но и на умственную работоспособность, повышая ее на 10,2%.

У В.Н. Хламова мы также читаем, что М.Я. Виленский и В.П. Русанов отмечают, что при изучении кумулятивного эффекта использования физических нагрузок, развивающих выносливость, были выявлены наиболее высокие показатели в учебной деятельности.

Целесообразность использования на учебных занятиях по физической подготовке нагрузок средней интенсивности (ЧСС 150-160 уд/мин.), оказывающих оптимальное стимулирующее влияние на умственную работоспособность, подтверждена и другими авторами.

Оптимальной же зоной ЧСС является 135-170 уд./мин. Для школьников в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 мин; 11-12 лет – 15-20 минут; 14-15 лет – 20-30 минут.

Рассмотрим методику воспитания выносливости у юных лыжников, занимающихся в секции под руководством учителя Лужецкой С.А.

Выносливость – это то, необходимое качество, которое лежит в основе достижения высоких результатов в лыжных гонках. Поэтому ее развитию у юных спортсменов уделяется большое внимание, начиная с первых занятий, еще в бесснежное время.

Преимущественное упражнение в данный период тренировки – бег, как основное упражнение на выносливость. Длина дистанций непрерывного бега, определенных программой для детей младшего школьного возраста от 1 до 2 км. Однако и к таким пробежкам начинающие спортсмены готовятся постепенно. Главное правило – интенсивность равномерного бега должна

быть такой, чтобы школьники преодолевали намеченное тренером-преподавателем расстояние легко, без напряжения и одышки.

Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. На первых тренировках на выносливость темп передвижения слабый и средний. Определяется это по частоте сердечных сокращений – по пульсу.

Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130-140 ударов в минуту считается слабым, 140-150 – средним или умеренным, 160-170 – выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в минуту.

На первых занятиях дети ходят на лыжах в слабом темпе в течение 5-7 минут, т.е. приблизительно 700-1000 м. После 3-4-минутного отдыха эта дистанция проходится еще раз. На ближайших спусках дети обучаются простейшим техникам спуска и подъема, затем обратно возвращаются тем же маршрутом. Таким образом, начинающие спортсмены за тренировку проходят 2-3 км.

В следующую тренировку время движения в одну сторону увеличивается на 7-10 минут. Передвижение проводится в спокойном темпе, без напряжения, при этом тренер контролирует технику хода, указывает на ошибки, предлагает корректирующие упражнения.

Через четыре-пять занятий дети уже готовы без остановок проходить примерно 2,5-4 км. Главное – выбрать доступный для начинающего спортсмена темп передвижения. В первые 3-4 недели тренировки проводятся в равномерном темпе, с одной и той же скоростью, преимущественно в слабом и среднем темпе.

В дальнейшем, для повышения тренированности, вся основная тренировочная работа проводится в среднем темпе.

Если у занимающихся частота пульса превышает показатели среднего темпа, темп движения снижается или даже передвижение прекращается. Через некоторое время при той же скорости ходьбы пульс станет реже. Это будет означать, что организм приспособился к задаваемой нагрузке.

Через 3-4 недели приступают к развитию специальной выносливости, посредством применения в тренировках, так называемых переменных, повторных и контрольных методов.

В тренировке переменным методом включают передвижение по дистанции в слабом или среднем темпе и ускорения в темпе выше среднего или в сильном. Длина отрезков – от 200 м до 1 км; например, лыжники на первых порах выполняют 4-5 ускорений по 200 м. Пульс при ускорениях составляет 170, при снижении темпа – 130-140 ударов в минуту.

В повторных тренировках юные лыжники проходят в сильном темпе 2-3 раза отрезок, который равняется половине или одной трети соревновательной дистанции. Соревновательные дистанции для девочек – 1 км, для мальчиков – 2 км, т.е. 300-500 м.

Отдых между пробежками составляет не менее 4-6 минут. Пульс на отрезке сильного темпа – до 180 ударов в минуту.

В контрольных тренировках детям предлагается пройти дистанцию, равную соревновательной или немного короче в максимальном темпе.

Тренировка с передвижением в сильном темпе проводится тренером не более 1 раза в неделю. За тренировкой в сильном темпе следует тренировка с длительным равномерным передвижением в слабом темпе. Такое сочетание, по мнению тренера, лучше восстанавливает силы и повышает работоспособность юных лыжников.

Нагрузку в тренировках на выносливость увеличивают постепенно. Через 1-2 недели после повышения нагрузки обязательно на 1 неделю снижается темп, чтобы восстановить силы перед новым повышением. Постепенно продолжительность тренировки доводится до 1 часа 30 минут.

В январе и феврале, как правило, проводятся школьные и районные соревнования. Для подготовки к ним проводятся 2-3 повторные тренировки и 1-2 контрольные. Тренер на этом этапе подготовки ставит задачу перед ребятами – постараться равномерно распределить свои силы на дистанции, а к финишу попытаться увеличить скорость.

В контрольных и повторных тренировках вырабатывается не только выносливость, но и, самое главное, воля, умение преодолевать усталость, поддерживать темп на протяжении всей дистанции.

Учебно-тренировочные занятия с детьми 9-10 лет, занимающимися в секции легкой атлетики на аналогичном этапе подготовки строились, по нашим наблюдениям, следующим образом. Для развития выносливости также в качестве главного упражнения в данный период тренировки применялся бег. И беговые нагрузки повышались постепенно. На нескольких занятиях подряд последовательное увеличение дистанции чередовалось с увеличением скорости. Например, вначале на трех занятиях постепенно увеличивается пробегаемое расстояние. По мере адаптации к данному уровню интенсивности нагрузки, на четвертом занятии тренер повышал скорость бега, но соответственно этому уменьшал дистанцию. На пятом и шестом занятиях при той же скорости происходило увеличение дистанции. На седьмом-девятом – снова постепенно повышалась скорость, а дистанция сокращалась и т.д.

Соответствие нагрузок физическим возможностям занимающихся контролируется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Здесь тренер придерживается следующего положения: в течение всего периода занятий, несмотря на увеличение объема нагрузки, ЧСС не должна значительно отклоняться от намеченного уровня. Если в конце бега ЧСС оказывается больше намеченной, нагрузка снижается. После нескольких серий беговых упражнений в качестве теста после пробега той же дистанции замерялась ЧСС у юных легкоатлетов, если она оказывалась на 5-10 ударов ниже, чем на первом занятии, значит организм адаптировался к нагрузкам.

При развитии специальной выносливости, например, скоростной выносливости в начале тренировки на свежие силы обычно дается задание пробежать несколько раз короткие отрезки. Потом проводится упражнение на выносливость. Для повышения максимальной скорости бега (а это создает и резерв скорости при беге на выносливость) лучшим упражнением, по мнению тренера, является бег с ходу на 10-20 м или пробегание со старта 30-60 м. В этом случае максимальная скорость достигается после 5-6 секунд бега, и затем ребята должны ее поддерживать. Наибольший эффект при такой методике достигается при использовании 3-6 повторений (при большем числе повторений, как показывает практика, скорость начинает быстро снижаться).

Для развития скоростной выносливости у юных легкоатлетов данной секции применялся повторный метод, длительность одного повторения от 1 до 5 мин. Количество повторений упражнения в одной серии 4-6 раз. Интервалы отдыха между повторениями 4-8 мин, а между сериями 10-15 мин. Для более глубокого воздействия в одном занятии выполняется 2-4 серии.

Для развития силовой выносливости ног выполняются следующие упражнения:

- приседания в разном темпе,
- «гусиный шаг»,
- прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой на двух, на правой, на левой ноге, прыжки с низкого приседа на месте и с продвижением вперед, прыжки многоскоки – с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, на правой и на левой ноге с подниманием бедра на месте и с продвижением вперед. Все прыжки выполняются по 10 раз,
- между прыжками – бег трусцой 1,5-2 мин.

Общая продолжительность серии 10 мин., последующий отдых – 10 мин.

Эффективными, по мнению тренера, являются также упражнения с сопротивлением (бег в упряжке, бег по прямой с отягощением). На занятиях на школьном стадионе, на местности используются: бег в гору, бег по песку, бег против ветра.

Учебно-тренировочная программа на этапе начальной подготовки группы юных лыжников предусматривала объем беговой работы по методу переменного бега: 10 км в неделю, 50 км в месяц и 465 км в год; а в группе юных легкоатлетов – 2 км в неделю, 10 км в месяц и 80 км в год.

Выявление влияния данных вариантов тренировки выносливости мы проводили с помощью контрольного тестирования дважды: I этап – в октябре 2021 года и II этап – в октябре 2022 года.

Анализ результатов исследования

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.

Упражнения контрольного тестирования:

- бег на 1500 м. (мин. сек.);
- бег на 60 м с низкого старта (сек).

Затем мы вычисляли коэффициент выносливости по методике Г. Лазорова (1962 г.). Вычислялось отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Коэффициент выносливости (**K**) = $t : t_k$

Где **t** - время преодоления всей дистанции;

t_k - лучшее время на эталонном отрезке. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

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.

Положительная динамика наблюдается в обеих группах и в беге на эталонном отрезке на 60 м с ходу, причем, в группе легкоатлетов результат заметно лучше.

Однако по коэффициенту выносливости можно сделать вывод, что уровень развития выносливости выше у детей, занимающихся лыжным спортом.

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

Выводы

Важные роль и место лыжного спорта в физическом воспитании подрастающего поколения неоспоримы, так как при передвижении на лыжах в динамическую, разностороннюю работу вовлекаются все основные группы мышц, активизируются органы дыхания и кровообращения, прививаются жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Занятия на свежем воздухе положительно воздействуют не только на здоровье занимающихся, повышая иммунитет, но и воспитывают характер, морально-волевые качества

личности.

В системе физического воспитания лыжный спорт представлен в урочной, внеклассной и внешкольной формах работы со школьниками.

Лыжная подготовка в рамках урочной деятельности является ведущей. Внеклассные занятия на лыжах дополняют и расширяют знания, умения и навыки обучающихся, полученные на уроках. Внеклассная работа способствует привитию у детей интереса к занятиям лыжным спортом, пополнению рядов юных лыжников, занимающихся в ДЮСШ.

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния занятий лыжным спортом на организм детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью были решены поставленные задачи исследования:

Мы провели теоретический анализ 32 литературных источников по проблеме подготовки юных лыжников.

Выявили и теоретически обосновали организационно-педагогические условия подготовки юных спортсменов на начальном этапе.

Представили условия, средства и методы организации учебного процесса по лыжной подготовке;

Посредством педагогического исследования выявили влияние занятий лыжным спортом на динамику развития физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

1. изучение и анализ литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. контрольное тестирование;
4. математическая обработка результатов контрольного тестирования;
5. сравнительный анализ полученных данных.

На первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме выпускной квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом.

На втором этапе исследования мы проводили педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики физической подготовленности двух групп мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секциях легкой атлетики и лыжного спорта.

В качестве упражнений контрольного тестирования мы проводили бег на 1500 м. и бег на 60 м с низкого старта (сек).

Затем мы вычисляли коэффициент выносливости по методике Г. Лазорова (1962 г.). Вычислялось отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Данный показатель характеризует уровень развития физического качества «выносливость», которая является наиболее информативным физическим качеством человека и определяет меру или уровень его физической подготовленности.

На третьем этапе в ноябре 2022 года – апреле 2023 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их сравнительный анализ.

Анализ результатов педагогического исследования позволяет нам констатировать положительное влияние представленной методики проведения учебно-тренировочных занятий с юными лыжниками на уровень их физической подготовленности.

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

Положительная динамика наблюдается в представленных группах и в беге на эталонном отрезке на 60 м с ходу, причем, в группе легкоатлетов результат заметно лучше.

Однако по коэффициенту выносливости можно сделать вывод, что уровень развития выносливости выше у детей, занимающихся лыжным спортом. Если на первом этапе исследования различия были не значительными: 62,4 у лыжников и 63,9 у легкоатлетов, то на втором этапе он составил соответственно 56,2 и 60,9.

Согласно методике определения уровня развития выносливости, чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Таким образом мы выявили, что юные лыжники за полный сезон занятий стали гораздо выносливее своих сверстников, занимающихся легкой атлетикой.

Выше сказанное подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, согласно которой средства и методы лыжной подготовки способствуют повышению тренированности органов и систем организма, уровня физической подготовленности и воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Заключение

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

Заниматься лыжным спортом можно в любом возрасте, независимо от пола, уровня подготовленности, так как физическая нагрузка при ходьбе на лыжах легко дозируется как по длительности воздействия, так и по интенсивности в зависимости от здоровья и задач занимающихся.

При передвижении на лыжах оказывается разностороннее воздействие на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную

системы, большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей,

Двигательная деятельность лыжника и условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, его физических качеств, таких как общая и силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесию на скользящей опоре.

Оздоровительное значение лыжной подготовки как средства закаливания организма также велико, так как передвижения на лыжах проходит на чистом морозном воздухе. Кроме того, занятия лыжников проводятся в лесной или парковой местности с разнообразным рельефом, доставляя эстетическое наслаждение и оказывая положительное влияние на нервную систему и общее состояние занимающихся. Также занятия лыжным спортом в любом возрасте используется как средство активного отдыха.

Неоспорима и воспитательная роль лыжной подготовки. Учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, соревновательная деятельность, либо просто лыжные прогулки и походы требуют от занимающихся дисциплинированности, смелости, настойчивости, способности 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 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.