

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ  
ДЕТЕЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Кузнецова Владимира Сергеевича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

Саратов 2024

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования**

В отсутствие двигательной активности нельзя говорить про здоровый образ жизни человека. Гиподинамия негативно отражается на здоровье: нарушается обмен веществ, увеличивается вес, возрастает риск развития хронических заболеваний. Специальные занятия физкультурой и спортом, являются одним из наиболее важных факторов, которые способствует формированию здорового образа жизни. Занятия физкультурой и спортом не только дают необходимое напряжение мышцам, они позволяют человеку получать моральное удовлетворение от достигнутых успехов, воспитывают в человеке целеустремленность, ответственность. Правильный режим дня, физическая активность, желание всегда оставаться молодым, здоровым, красивым являются залогом морального и физического здоровья человека, здорового образа жизни. Таким образом, физическая культура и спорт являются основой.

В нашем педагогическом исследовании, которое мы проводили на базе МОУ «ООШ с. Успенка» Пугачевского района. Участниками нашего педагогического исследования стали школьники 9-11 лет, занимающиеся лыжным спортом.

Основные задачи занятий в лыжной секции – разносторонняя физическая подготовка на основе овладения материалом школьных программ физического воспитания, обучение всему комплексу лыжной техники и формирование у детей стойкого интереса к занятиям лыжным спортом.

Как правило, дети приходят в секцию в период осеннего этапа подготовки.

В осенний период, если позволяет погода, учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе. В ненастное время – в спортивном зале. Основное место в тренировочных занятиях, естественно, отводится общей физической подготовке, для этого в занятия включаются циклические нагрузки: быстрая ходьба, равномерный и переменный бег, кросс, всевозможные прыжки, способствующие развитию выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей детей. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам применяются на занятиях для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, а также ловкости и координационных способностей учащихся.

Еще до выхода на снег, используются в занятиях имитационные и подводящие упражнения, позволяющие школьникам овладевать координацией движений основных лыжных ходов и других элементов лыжной техники. Кроме повышения эффективности обучения это позволяет повысить теоретические знания юных лыжников, приучает их к анализу своих действий на учебно-тренировочных занятиях.

В снежное время основные задачи подготовки - обучение способам передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Вполне понятно, что

осуществление этих задач взаимосвязано, поскольку в процессе обучения и освоения способов передвижения на лыжах происходит и развитие физических качеств. Но этого явно недостаточно. Поэтому для каждого занятия специально планируется материал на развитие физических качеств.

Выносливость – это то необходимое качество, которое лежит в основе достижения высоких результатов в лыжных гонках. Зимой выносливость развивается благодаря длительному передвижению на лыжах. В первых тренировках на выносливость темп передвижения слабый и средний. Темп движения определяется по пульсу.

На первых занятиях передвижение на лыжах в слабом темпе составляет приблизительно 1000-1500 м. Если это не вызывает трудности, после 3-4-минутного отдыха это расстояние повторяется снова. В следующий раз время движения в одну сторону увеличивается на 5-10 минут.

Через два-три занятия без остановок учащиеся проходят примерно 2,5-4 км. Главное здесь – выбрать доступный для ребят темп передвижения. Когда преодолеваемое расстояние составляет 4-5 км, постепенно начинает повышаться скорость передвижения.

Для повышения тренированности, вся основная тренировочная работа проводится в среднем темпе.

Для развития специальной выносливости лыжника кроме равномерных тренировок применяют так называемые переменные, повторные и контрольные.

В январе и феврале, как правило, проводятся школьные и районные соревнования. До них проводятся 2-3 повторные тренировки и 1-2 контрольные.

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

Сила и силовая выносливость необходимы лыжнику, чтобы быстро преодолеть подъем, идти, не теряя скорости при ветре, снегопаде, в оттепель, при плохом скольжении.

Эти качества хорошо развиваются тренировкой в различных сложных условиях: при передвижении по глубокому снегу без лыжни, в подъемы различной крутизны, ускоренным ходом без палок или с помощью толчков одними руками (бесшажный ход). Все эти упражнения мы включаем в одну из тренировок недельного цикла, например в третий день.

Силовые качества вырабатываются при выполнении разнообразных общеразвивающих упражнений. Вот некоторые из них:

1. Отжимание в упоре на скамейке или на полу.
2. Поднимание ног или туловища из положения лежа на спине.
3. Смена ног в выпаде прыжком.
4. Прогибание назад (достать ладонями пятки) - наклон вперед (ладони к носкам).
5. Выпрыгивание вверх из приседа.

6. Подтягивание на перекладине.
7. Вращения или повороты туловища.
8. Приседания на одной ноге.

Некоторые из них включаем в разминку перед тренировкой. Во время передвижения на лыжах под уклон с одновременными толчками палками развивается сила мышц рук и плечевого пояса.

Развить силу помогают игры на лыжах. Например: «Шире шаг», «Сильнее оттолкнись», «Гонка елочкой» и другие.

Необходимое лыжнику качество «быстрота» развивается с помощью ускорений на коротких отрезках (50-100 м), игры на лыжах (кто быстрее добегит до цели попеременным или одновременным ходом, без палок), старты в эстафетах. Отдых между упражнениями на быстроту – не менее 2-3 минут. Количество ускорений – 4-6. Упражнения на быстроту включаем в начало основной части занятия. Например: «Встречная эстафета», «Финские гонки» (финская народная игра), «Гонка-гандикап».

Для развития ловкости в занятия на лыжах включаются «Салки», «Карусель» и другие игры. Передвижение с поворотами, спуски с гор, упражнения на спусках также помогают нам развивать это качество.

### **Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации**

С целью выявления влияния занятий лыжным спортом на развитие физических качеств у детей, занимающихся в группе начальной подготовки, мы проводили контрольное тестирование в начале подготовительного периода, в октябре 2022 года и в конце переходного, в мае 2023 года.

В качестве контрольных тестов мы использовали следующие упражнения:

1. 6-минутный бег, как тест на выносливость;
2. бег на дистанцию 60 м, как показатель развития скоростных качеств занимающихся;
3. прыжок в длину с места, свидетельствующий о развитии их скоростно-силовых качеств.
4. челночный бег 3x10 м, характеризующий развитие координационных способностей;
5. подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) – показатель развития силы рук и плечевого пояса

В качестве испытуемых мы взяли 5 мальчиков и 3 девочек 10-11-ти лет, занимающихся первый год в данной секции и имеющих примерно одинаковые антропометрические показатели.

Мы также провели сравнительный анализ заболеваемости детей за вторую четверть 2022-2023 и 2023-2024 уч. гг. по данным электронного журнала. Как правило, на этот период приходится время повышенной

заболеваемости сезонным гриппом и ОРВИ, осложненными трахеитами, бронхитами.

В экспериментальную группу входили учащиеся, посещающие секцию лыжного спорта, В контрольную группу – их одноклассники.

Анализируя результаты исследования, мы можем сделать вывод, что действительно, занятия лыжным спортом способствуют не только развитию двигательных качеств школьников, но и укреплению их здоровья. Как видно из приведенных выше таблиц, прирост результатов тех или иных качеств происходит неравномерно, одних больше, других меньше, но все же динамика показателей свидетельствует о положительном влиянии занятий лыжным спортом на здоровье и физическую подготовленность юных лыжников.

### **Выводы**

Настоящая квалификационная работа посвящена *проблеме* формирования здоровья средствами лыжного спорта у детей среднего школьного возраста.

*Тема* работы – «Социально-педагогические аспекты формирования здоровья у школьников на примере лыжных гонок».

*Цель* исследования – выявить влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья у школьников.

*Предмет* исследования – средства и методы тренировки в лыжном спорте.

*Объект* исследования – организация учебно-воспитательного процесса по лыжным гонкам в спортивной секции.

*Задачи* исследования:

1. Определить значение и влияние лыжной подготовки на физическую подготовленность школьников;
2. Организовать и провести педагогическое исследование по выявлению влияния занятий лыжным спортом на состояние здоровья школьников;
3. На основе проведенного исследования представить эффективные средства и методы лыжной подготовки детей среднего школьного возраста.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие *методы*:

- Аналитический обзор литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Тестирование
- Математическая обработка данных.
- военнотрудовых срочной службы.

Анализ научно-методической литературы по теме нашего исследования показал, что одним из основополагающих факторов здорового образа жизни в плане сохранения и укрепления здоровья являются систематические

занятия физической культурой и спортом, способствующие развитию физических качеств, укреплению сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, активизируют деятельность всех органов и систем и повышают иммунитет.

Систематические занятия лыжным спортом проходят на свежем воздухе и в самое холодное время года, закаляя организм человека.

Соблюдение рационального режима труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, развитие правильного дыхания способствуют формированию здоровья.

По данным электронного журнала за вторую четверть 2022-2023 занимающиеся в секции пропустили в общем 7 уроков физической культуры – 25 %, а дети из контрольной группы 21 урок – 75% пропусков, За вторую четверть 2023-2024 количество пропущенных уроков составило 19% и 81% соответственно.

Мы провели также контрольное тестирование на двух этапах исследования, которое показало уровень физической подготовки юных лыжников и выявило положительную динамику развития у них двигательных качеств в процессе занятий в секции в течение 8 месяцев.

С целью выявления влияния занятий лыжным спортом на развитие физических качеств у детей, занимающихся в группе начальной подготовки, мы проводили контрольное тестирование в начале подготовительного периода, в октябре 2022 года и в конце переходного, в мае 2023 года.

В качестве контрольных тестов мы использовали следующие упражнения:

1. 6-минутный бег, как тест на выносливость;
2. бег на дистанцию 60 м, как показатель развития скоростных качеств занимающихся;
3. прыжок в длину с места, свидетельствующий о развитии их скоростно-силовых качеств.
4. челночный бег 3x10 м, характеризующий развитие координационных способностей;
5. подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) – показатель развития силы рук и плечевого пояса

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что занятия лыжным спортом способствуют развитию двигательных качеств занимающихся. Как видно из приведенных данных тестирования, прирост результатов тех или иных качеств происходит неравномерно, одних больше, других меньше, но все же динамика показателей свидетельствует о положительном влиянии занятий лыжным спортом на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста. По нашему мнению, уровень развития физических качеств также является важной мерой здоровья человека.

Кроме того, процесс физической подготовки проходит на открытом воздухе, оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся и на формирование у них основ здорового образа жизни.