

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

**Кафедратаоретических основ  
физического воспитания**

**«ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 418 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Котенева Сергея Валерьевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель  
подпись, дата

\_\_\_\_\_ Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**  
доцент, кандидат медицинских наук  
подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе важнейшей задачей является разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы становится воспитание всесторонне и гармонически развитой личности, раскрытие закономерностей растущего развивающегося организма подрастающего поколения.

Только начиная с самого раннего возраста, при правильном ориентире физического воспитания возможно успешное решение этой задачи. В процессе строгого научного подхода физическое воспитание может стать действующим средством сохранения и укрепления здоровья учащихся, улучшения их физического развития. [19, с.34]

Сегодня, как никогда в обществе, работая с подростками, нужно уметь подходить индивидуально к каждому, учитывая при этом и индивидуальные особенности и способности. Следует принимать во внимание и тот факт, что дети, занимающиеся лыжным спортом, будут отличаться своей физической подготовкой от учащихся, которые не занимаются лыжным спортом. Таким образом в ходе занятий необходимо учитывать нагрузку, даваемую детям.

Работая подростками, мы также сталкиваемся с рядом сложностей. Отметим, что период от 13 до 17 лет характеризуется стремительным развитием физических способностей ребят, что благоприятно влияет на целенаправленные занятия в разных видах спорта. Однако, в этом же возрасте, интенсивные нейро-эндокрийные перестройки в организме подростков дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, способный как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов. [2, с.13]

Занятия на лыжах позволяют индивидуально распределять физическую нагрузку, дозировать выполняемые физические упражнения по объему и по интенсивности. Данное обстоятельство позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания людям разных возрастных групп, полов,

состояния физического здоровья и уровня индивидуальной физической подготовленности.

Отметим и тот факт, что в организме человека увеличивается сопротивляемость к самым различным заболеваниям при условии выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе. Возрастает общая работоспособность человека и стрессоустойчивость.

Не следует забывать и о большом воспитательном значении передвижения на лыжах. Воспитание важнейших морально-волевые качеств, смелости и настойчивости, дисциплинированности и трудолюбия, способности к перенесению любых трудностей, все это лежит в основе всех видов занятий на лыжах – на уроках или тренировках, на соревнованиях или просто во время лыжных прогулок. [3, с.3]

Таким образом, влияние лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15-17 лет в современном обществе является актуальным.

**Цель исследования:** обосновать эффективность влияния лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15-17 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс лыжной подготовки, развивающий физические качества подростков 15-17 лет.

**Предмет исследования:** влияние лыжных тренировок на физические качества подростков.

**Рабочая гипотеза:** предполагается, что занятия лыжным спортом будут положительно влиять на развитие физических качеств подростков 15-17 лет, способствовать повышению спортивного результата при общих занятиях физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования и место лыжной подготовки в системе общего физического воспитания школьников.

2. Разработать и определить этапы исследования и развития физических качеств у лыжников и школьников.

3. Экспериментально доказать эффективность влияния занятий лыжной подготовкой на организм подростков.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод контрольного упражнения;
5. Метод обработки полученных данных.

**Практическая значимость:** результаты выполненных исследований влияния лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15-17 лет дают тренерам физической культуры ориентиры для более эффективной работы с подрастающим поколением.

**База исследования:** Саратовская область, город Маркс, Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

# **ГЛАВА 1.ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**

## **1.1 Анатомо-физиологические особенности развития подростков**

### **15-17 лет**

Современный спорт ставит сегодня первоочередные задачи высокого уровня спортивных достижений, рост физических возможностей человека. Все эти задачи реализовываются в остройшей борьбе. Предъявляются особые требования к качеству подготовки каждого спортсмена. Строгий учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, которые характерны для отдельных этапов развития детей и подростков, является основным условием высокой эффективности системы подготовки учащихся. [23, с.21]

Основным критерием биологического возраста является скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст сопровождается значительным усилением роста позвоночника. Этот рост длится до периода полного развития. При этом поясничный отдел позвоночника развивается быстрее всех, а шейный отдел - медленнее. Лишь к 25 годам позвоночник достигает окончательной высоты. Отметим, что рост позвоночника в сравнении с ростом тела отстает, потому что конечности растут быстрее позвоночника. К 15-16 годам начинают окостеневать верхние и нижние поверхности позвоночника, грудины, происходит срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а вот грудная клетка продолжает стремительно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

## **1.2 Особенности физического развития подростков, занимающихся спортом**

С возрастом у подростков, занимающихся спортом, под влиянием систематических тренировок формируются некоторые особенности в физическом развитии. Многие врачи и педагоги проводили исследования особенностей физического развития детей, занимающихся спортом. В процессе таких исследований накопилось огромное количество данных, свидетельствующих о возрастных особенностях организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом.

И сегодня, решения многих педагогических проблем физического воспитания подрастающего поколения строятся на основе этих исследований. В базе данных содержатся представления о закономерностях возрастного развития организма и влиянии на организм подростков физических упражнений. С помощью этих исследований решаются вопросы организации учебно-тренировочного процесса и методики проведения спортивных тренировок.

Развивать определенные качества возможно только при условии соблюдения естественного процесса возрастного развития организма подростка. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека должно быть соразмеренным, в рамках определенных программ физического воспитания, программ учебно-тренировочных комплексов.

Физическое развитие определенных качеств как самого подростка так и его организма должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

Двигательная функция подростка формируется вместе с развитием высшей нервной деятельности нервно-мышечного аппарата. Двигательная функция тесно связана и с развитием внутренних органов и процессов обмена веществ.

Возрастным изменениям свойствен неравномерный характер. Отметим, что периоды ускоренного развития подростка могут чередоваться с периодами замедления или периодами относительной стабилизации. Разные отделы организма и его системы формируются в разные сроки. Поэтому говоря об индивидуальном развитии организма подростков следует пояснить, что такоеразвитие организма будет происходить гетерохронно.

Сегодня, двигательная активность подрастающего поколения находится на низшем уровне. Современная цивилизация уводит взгляд подрастающего поколения в мир компьютеризации, при которой происходит физическая деградация органов и систем организма. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями будут эффективно и целенаправленно воздействовать на организм подростка, способствовать укреплению физической, моральной и духовной стороны его развития.

Рассматривая некоторые аспекты спортивной тренировки, отметим увеличение мышечной работоспособности. Учебно-тренировочный процесс становится более активным, что положительно сказывается на возрастании мышечной работоспособности организма подростков.

### **1.3 Особенности организации лыжной подготовки учащихся в учебных заведениях**

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны. Лыжную подготовку рекомендуется в качестве спортивного развлечения включать в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и передвижения на лыжах.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах,

выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны.

В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в России. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуется лыжная гонка на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами. [3, с.11]

Спортивная подготовка лыжника – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов – процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

Основная цель системы подготовки в лыжников - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки вся деятельность юного лыжника подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи, например, в лыжной подготовке и в различных физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях.

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту:

- урочная форма организации занятий, включающая уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ;

- внеурочная форма организации занятий, включающая организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия).

Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания подрастающего поколения.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация педагогического исследования**

Педагогическое исследование проводилось в три этапа:

I этап (январь – август 2016г.) – проведен анализ и обобщение литературных источников; определен план работы; сформулированы цель, задачи исследования, гипотеза; определены методы исследовании.

II этап (15 сентября 2016 – 15 декабря 2016г.) – проведен педагогический эксперимент. В тренировочные занятия экспериментальной группы были включены учебно-тренировочные комплексы, включающие специальные упражнения для лыжной подготовки обучающихся учебно-тренировочных групп. Проведено входное и контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

III этап (15 - 30 декабря 2016г) – подведены итоги педагогического эксперимента и оформлены результаты исследования.

Педагогический эксперимент проводился в Муниципальном учреждении дополнительного образования города Маркса Саратовской области «Детско-юношеской спортивной школе» - в экспериментальной и контрольной группе лыжников 4-5 года обучения, общей численностью по 8 человек. Возраст исследуемых в группах 15-17 лет.

Педагогический эксперимент продолжался 12 недельных микроциклов (с 15.09.16 по 15.12.16).

Педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности применения комплексов, включающих упражнения на развитие физических качеств подростков 15-17 лет, плодотворно влияющих на процесс лыжной подготовки. При проведении эксперимента для определения физических качеств испытуемых были использованы следующие упражнения:

- 1) бег 30 метров (с высокого старта);

- 2) челночный бег 4\*10 метров;
- 3) 6-минутный бег (м);
- 4) наклон вперед из положения сидя (см);
- 5) подтягивания на перекладине.

Данные упражнения позволяют выявить такие физические способности как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.

## **2.2 Результаты педагогического исследования**

В ходе проведения нашего исследования в контрольной и экспериментальной группах были проведены пять срезов, на которых были отобраны результаты выполнения предложенных упражнений. Данные результаты мы сможем использовать для оценки влияния лыжной подготовки на организм подростков.

- быстрота (бег 30 м).

В экспериментальной группе средний результат прослеживался весной 2016 года и был равен 4,4с., в контрольной группе - 4,1 с. Осеню 2016 года наилучший результат быстроты показала экспериментальная группа (3,9 с) тем самым улучшив свой результат по сравнению с весной 2016 г (4,4 с).

Осеню 2016 г контрольная группа показала некоторое улучшение быстроты с результатом 4,0 с по сравнению с весной 2016 года (4,1 с). На диаграмме 1 весной 2016 года прослеживается улучшение быстроты в экспериментальной группе и незначительно улучшение быстроты в контрольной группе. Группы по развитию быстроты существенно отличаются друг от друга.

- Ловкость (челночный бег).

В экспериментальной группе средний результат весной 2016 года был равен 9,4 с , в контрольной группе - 9,3 с. Осеню 2016 года наилучший результат ловкости показала экспериментальная группа (8 ,9 с) тем самым улучшив свой результат ловкости по сравнению с весной 2016 г (9,4 с).

Осенью 2016 г контрольная группа показала незначительное улучшение ловкости с результатом 9,1 с по сравнению с весной 2016 года (9,3 с). На диаграмме 2 весной 2016 года прослеживается улучшение ловкости в экспериментальной группе и незначительно улучшение ловкости в контрольной группе.

Группы по развитию ловкости существенно отличаются друг от друга.

- Выносливость (6 -минутный бег).

В экспериментальной группе средний результат весной 2016 года был равен 1279 , в контрольной группе - 1515. Осенью 2016 года наилучший результат выносливости показала экспериментальная группа (1775) тем самым улучшила свой результат выносливости по сравнению с весной 2016 г (1279). Осенью 2016 г контрольная группа показала незначительное улучшение выносливости с результатом 1731 по сравнению с весной 2016 года (1515). На диаграмме 3 весной 2016 года прослеживается улучшение выносливости в экспериментальной группе и незначительно улучшение выносливости в контрольной группе.

- Гибкость (наклон вперёд из положения сидя).

В экспериментальной группе средний результат весной 2016 года был равен 12,4 , в контрольной группе - 13,7. Осенью 2016 года наилучший результат гибкости показала экспериментальная группа (15,2) тем самым улучшила свой результат гибкости по сравнению с весной 2016 г (12,4).

Осенью 2016 г контрольная группа показала незначительное улучшение выносливости с результатом 14,5 по сравнению с весной 2016 года (13,7).

- Сила (подтягивания).

В экспериментальной группе средний результат весной 2016 года был равен 17 , в контрольной группе - 18,5. Осенью 2016 года наилучший результат силы показала экспериментальная группа (21,4) тем самым улучшила свой результат силы по сравнению с весной 2016 г (17). Осенью

2016 г контрольная группа показала незначительное улучшение силы с результатом 19,4 по сравнению с весной 2016 года (18.5).

## **Выводы**

Наше исследование включало в себя 3 этапа, проведение которых позволило нам прийти к намеченному результату, то есть доказать, что занятия лыжным спортом будут положительно влиять на развитие физических качеств подростков 15-17 лет, способствовать повышению спортивного результата лыжной подготовкой и при общих занятиях физической культурой.

Уровень физической подготовленности исследуемых групп весной 2016 года находился на среднем уровне. (табл. 1, табл.2)

Во время проведения эксперимента учебно-тренировочного процесса лыжной подготовки, развивающего физические качества подростков 15-17 лет, полученные результаты свидетельствуют о том, что физические качества подростков развиваются гетерохронно.

К 15 – 17 годам заканчивается развитие гибкости и ловкости. В незначительной степени продолжается развиваться быстрота. В большей степени развиваются сила и выносливость.

Педагогический эксперимент выявил эффективность применения комплексов, включающих упражнения на развитие физических качеств подростков 15-17 лет, плодотворно влияющих на процесс лыжной подготовки.

В современном обществе важной задачей является становление и воспитание всесторонне и гармонически развитой личности, раскрытие закономерностей растущего развивающегося организма подрастающего поколения. Физическое воспитание может стать действующим средством сохранения и укрепления здоровья подростков, улучшения их физического развития.

Занятия на лыжах позволяют индивидуально распределять физическую нагрузку, дозировать выполняемые физические упражнения по объему и по интенсивности. Данное обстоятельство позволяет рекомендовать лыжи как

средство физического воспитания людям разных возрастных групп, полов, состояния физического здоровья и уровня индивидуальной физической подготовленности.

В ходе нашего исследования была проделана необходимая работа и получены положительные результаты, свидетельствующие о том, что занятия лыжным спортом положительно влияют на развитие физических качеств подростков 15-17 лет, тем самым способствуют повышению спортивного результата.

На первом этапе исследования были проанализированы литературные источники по теме исследования и определено место лыжной подготовки в системе общего физического воспитания. Все это позволило нам сделать следующие выводы: влияние лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15-17 лет в современном обществе является актуальным. Развитие физических качеств подростков 15-17 лет при применении учебно-тренировочного комплекса упражнений повышается.

На втором этапе нашего исследования проводился педагогический эксперимент в Саратовской области, городе Марксе, в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе». Педагогический эксперимент был проведен с участием двух исследуемых групп: экспериментальной (8 человек) и контрольной (8 человек). Возраст в группах 15-17 лет. Для качественного проведения педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс был включен отобранный комплекс наиболее точных упражнений лыжной подготовки (бег-30 м, челночный бег, 6-минутный бег, наклон вперёд из положения сидя, подтягивания), развивающий физические качества подростков 15-17 лет.

На третьем этапе эксперимента мы провели анализ полученных результатов в обоих исследуемых группах, который позволил сравнить показатели развития физических качеств подростков весны 2016 года и осени 2016 года.

После проведения педагогического эксперимента, полученные нами результаты, были оформлены в диаграммы и таблицы, подведены итоги нашей работы.

Полученные данные показали, что результаты уровня физической подготовленности подростков 15-17 лет весной 2016 года в экспериментальной группе были высокими, в сравнении с весной 2016 года. В контрольной группе результаты уровня физической подготовленности подростков 15-17 лет осенью 2016 года были незначительно высокими в сравнении с осенью 2016 года. Эффективное использование комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе лыжной подготовки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

В процессе нашего педагогического исследования необходимые нам результаты подтвердились, что лишний раз доказывает важность занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии подростков.