

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.

Руководитель

____ Старший преподаватель Романенко Н.С. ____
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся

____ Коробейников Максим Николаевич ____
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2018

Оглавление

Введение	3
Раздел I. Значение и роль лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников.....	6
1.1. Значение и роль лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников.	6
1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся тринадцати-четырнадцати лет.....	9
Раздел 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.....	14
2.1. Развитие физических качеств у детей на уроках лыжной подготовки.	14
2.2 Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях	26
Заключение.....	29
Список литературы	30
Приложения	31

Введение

Актуальность исследования.

Современное общество в наше время перенасыщено информационными и инновационными технологиями в сфере общественной жизнедеятельности, эти факторы в значительной степени снизили двигательную активность общества, так как необходимость в занятии тяжелым физическим трудом почти исчезла. Все это привело к снижению общего уровня физического развития человечества, что и отразилось в состоянии здоровья современного общества.

Еще в древние времена и до наших дней все известные педагоги и ученые отмечали, что движение - это важное средство физического воспитания. По данным Министерства Здравоохранения России около 90 процентов детей страдают различными заболеваниями, а половина из них вообще страдают хроническими заболеваниями. В большей части эти заболевания являются последствиями малоподвижности детей или гиподинамии. При гиподинамии у детей возникают негативные последствия такие, как:

1. нарушение функций и структур органов;
2. нарушение регуляции обмена веществ и энергии;
3. снижение сопротивляемости организма изменяющимся внешним условиям окружающей среды.

В последнее время заболевания органов зрения и слуха у детей увеличились почти в два раза.

Изменения экологического и социального развития, компьютеризации привели к разрыву между социальными и биологическими факторами, к различным отклонениям в состоянии здоровья. Таким образом сейчас на первое место выходят такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия и конечно же повышение уровня физической подготовленности современного поколения.

«У физически активных детей значительно снижается риск развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые, и понижается уровень холестерина в крови. Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми»¹ [12, с. 6]

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сейчас нам как никогда нужно вновь начать развивать наше общество и укреплять здоровье будущего поколения по средствам физической культуры.

«Физическая культура» - это могучий рычаг укрепления здоровья детей, повышения физических и духовных сил - это слова из обращения ведущих ученых - медиков нашей страны. Ученые призывают к тому, чтобы занятие физкультурой прочно вошли в распорядок дня, нужно всегда помнить, что здоровее – это великое благо и достояние всего нашего общества, не даром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!».

Занятия лыжной подготовкой в школьной программе способны решить основные задачи по укреплению организма, его закаливанию и повышению общего уровня физической подготовленности детей. Эти занятия можно считать одними из основных способов развития физических качеств учащихся так, как во время занятий на лыжах в работу включаются большое количество мышечных групп организма.

Тема исследования: *Воспитание физических качеств на уроках лыжной подготовки у учащихся 8-9 классов.*

Цель: определение эффективных средств и методов, содействующих развитию физических качеств школьников на уроках лыжной подготовки.

¹ Гурьев С. В. Технология физического воспитания [Текст] // монография / С.В. Гурьев. - Москва: РУСАЙНС, -132 с. ISBN 978-5-4365-2049-0

Задачи:

- 1.Изучить литературные источники по данной теме;
- 2.Изучить значение, место и роль лыжной подготовки в системе общего физического воспитания школьников;
- 3.Оценить влияние занятий лыжной подготовки на организм подростков.

Объектом исследования данной курсовой работы является физические качества подростков.

Предмет исследования: влияние лыжной подготовки на физические качества подростков.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Раздел I. Значение и роль лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников.

1.1. Значение и роль лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников.

Лыжная подготовка занимает очень важное место в системе физического воспитания благодаря тому, что лыжи являются одним из лучших средств закаливания и всесторонней физической подготовки .

Лыжная подготовка является важной частью общей физической подготовленности школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в школе, на лыжных прогулках и походах, на тренировках и так же на соревнованиях по лыжным гонкам у учащихся-спортсменов воспитываются необходимые для жизнедеятельности физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества такие как смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д. [5]

Значение уроков лыжной подготовки определяется ее комплектностью в укреплении здоровья учащихся в плане закаливания организма. В современном мире появилось множество научных исследований показывающих, что во время эпидемий гриппа дети, которые имели уроки лыжной подготовки в учебной программе, болели в два, а то и в три раза меньше, чем их сверстники, уроки физической культуры которых проводились в зимнее время в спортивном зале. Доказано, что увеличение количества уроков лыжной подготовки в недельном блоке благоприятно влияет на предотвращение болезней простудного характера, особенно при 3 и более занятиях. По данным сравнения занятий лыжной подготовкой с прогулками на свежем воздухе, показывают, что закаливание организма детей и подростков более эффективно при физической нагрузке.[8]

Значение лыжной подготовки в оздоровительном процессе детей:

- задействование в работе всех основных групп мышц;
- задействование в работу кардио-респираторной системы. Регулярные занятия лыжной подготовкой увеличивают жизненную ёмкость легких , максимальное потребление кислорода, а так же вызывают изменение состава крови и уменьшают частоту сердечных сокращений;
- возможность с легкостью регулировать нагрузку по интенсивности, а еще и по объему.

В значительной мере оздоровительное значение лыжной подготовки определяется местом проведения занятий. Этим местом может быть школьный стадион, лес, парк или любое другое место, где чистый морозный воздух.

Образовательно-воспитательное значение лыжной подготовки:

- получение новых знаний по способам передвижения на лыжах, лыжном инвентаре, а так же о классификации и правилах соревнований;
- овладение и совершенствование новых умений и навыков двигательной деятельности, сохранение равновесия на скользящей опоре, лыжными ходами и т.д.
- воспитание выносливости, силы, ловкости и быстроты.
- совершенствование нравственных качеств: упорства, настойчивости, инициативы, выдержки, самостоятельности, целеустремленности, решительности, самообладания, смелости и т. д. [9]

Лыжная подготовка оказывает всестороннее воздействие на организм детей и подростков. Передвижение на лыжах по равнинной или пересеченной местности привлекает в работу все большие группы основных мышц туловища организма человека, нижних и верхних конечностей, что оказывает положительное влияние на совершенствование функциональных систем организма ребенка, в первую очередь на сердечно-сосудистую систему,

дыхательную, а так же нервную. Разносторонние условия проведения занятий помогают гармоничному физическому развитию детей, особенно таких двигательных способностей организма, как сила, общая и силовая выносливость, координационные способности и равновесие на скользящей опоре по скользкой поверхности. При этом нужно отметить, что последняя способность довольно легко поддается воспитанию в младшем школьном возрасте, но значительно затрудняется в более старшем возрасте.[7]

Неоспоримо, что воспитательная роль лыжной подготовки очень велика. Во время занятий, прогулок, походов и сдачи контрольных нормативов воспитываются смелость, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей и настойчивость. В любом возрасте передвижение на лыжах используется как средство активного отдыха. Прогулки на лыжах по лесной местности с разнообразным рельефом доставляют не только наслаждение, но и оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма человека.[10]

Но не во всех районах России Лыжная подготовка может преподаваться на должном уровне. В условиях северного и восточного районов лыжи используются в обыденной жизни, на охоте, в разных экспедициях. А в южных районах лыжи используются гораздо меньше из-за погодных условий.

Задачей уроков по лыжной подготовке является обучение основам техники передвижения на лыжах по разным видам местности, получение знаний по гигиене лыжной подготовки, по смазке лыж и правилам по их использованию, по технике безопасности при занятиях на уроках по лыжной подготовке, а также сдача определенных контрольных нормативов.

На занятиях по лыжной подготовке учащимся нужно освоить строевые приемы с лыжами, изучить технику конькового и классического ходов, способы

подъемов и спусков, приемы торможения и поворотов на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.[5]

1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся тринадцати-четырнадцати лет.

Закономерности роста, функционирования организма и развития ребенка в разные возрастные периоды является основой знаний, позволяющих понять деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь и взаимодействие с факторами окружающей среды. Рост и развитие организма происходят в соответствии с объективными закономерностями развития: генетическая обусловленность роста и развития; неодновременность роста и развития; обусловленность средовыми факторами; биологическая надежность в целом. Непрерывность роста и развития организма носит поступательный характер, его темп в значительной мере зависит от возраста.

Тринадцать-четырнадцать лет — это такой возрастной период, который попадает под понятие среднего школьного возраста или как говорят (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от двенадцати до пятнадцати лет. Для подросткового периода характерно бурное развитие всего организма. Доказательством этого является значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, повышенная работоспособность. Этому периоду также свойственны проявление стресса некоторых моторных показателей у девочек, которые, тем не менее, могут компенсироваться систематическими занятиями физической культурой.

Средний школьный возраст характеризуется является сложным и противоречивым для развития и воспитания. Характерной особенностью этого периода является интенсивное изменение антропометрических данных: показатели ЧСС, ЖЕЛ, артериального давления, динамической и становой силы, рост конечностей, деформирование внутренних органов. Под влиянием

наследственных программ в этот период ясно проявляются анатомические и психофизиологические различия между мальчиками и девочками. Девочки в этот период значительно опережают мальчиков в росте, хотя у мальчиков потенциальные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы выше и больше размеры сердца и грудной клетки. В этот период могут наблюдаться неадекватные реакции организма на внешнее воздействие, вызывающие соответствующие психофизиологические состояния. У подростков может наблюдаться, разбалансировка между дыханием и кровообразованием, а также падение показателей работоспособности из-за того, что идет снижение анаэробного порога энергообеспечения и максимального потребления организмом кислорода.

Подростки способны переступать через охранительное торможение, переоценивать возможности своего организма, обращать более пристальное внимание на аспекты техники. Все это может привести к тому, что в двигательном навыке закрепляются ошибки. Также может замечаться повышенная возбудимость и из-за этого следует быстрая утомляемость организма ребенка.

В центральной нервной системе подростков этого возраста процессы возбуждения и торможения отличаются малой силой и недостаточной уравновешенностью. Сила нервных процессов, а также работоспособность нервных клеток, как правило с возрастом повышаются. Но по сравнению со взрослыми у детей и подростков они все еще ниже и это необходимо учитывать при выборе дозировки нагрузок. Также важно учитывать, что интервалы отдыха должны быть оптимальными между упражнениями. При отсутствии оптимального отдыха возникает переутомление организма, что может привести к отрицательному влиянию на развитие ребенка. В организме подростков процессы возбуждения в большинстве случаев преобладают над процессами

торможения. В начале обучения при выполнении движений, происходит широкая иррадиация (распространение) возбуждения. Из-за этого в работу включаются лишние мышцы, что приводит к неэкономному расходованию энергии.

Масса тела подростка за время полового созревания увеличивается в полтора раза, в то время объем сердца увеличивается более чем в два раза. Из-за быстрого роста размеров сердца его объем не соответствует объему сосудов, которые в этот период еще не достигли анатомической зрелости. Это несоответствие является одной из причин повышения кровяного давления у подростков в этот период времени. Поэтому высокие показатели кровяного давления у некоторых подростков тринадцати-четырнадцати лет не обязательно должны быть признаком плохого состояния сердечно-сосудистой системы. Объем сердца у десятилетнего мальчика составляет 130 см³, а у тринадцатилетнего подростка-443 см³. Не редко у подростков тринадцати-четырнадцати лет может наблюдаться юношеская гипертрофия сердца (т. е. увеличение объема сердца). Например, при гипертрофии поперечник сердца у подростков может достигнуть 12,4 см, а в норме должно быть от 9,5 до 11,2 см.

Частота сердечных сокращений в покое у нормально развитых школьников тринадцати-четырнадцати лет в среднем должна составлять от 70 до 78 ударов в минуту. Но во время максимальной работы она может достигать даже 200 ударов в минуту. Систолическое давление у подростков в этом возрасте должно быть в среднем 107,5-110 мм рт. ст., а диастолическое давление- 58-67 мм рт. ст. Систолический объем крови в покое должен составлять в среднем 58-60 мл, а минутный объем-3,2-3,8 литра. По данным Г. И. Марковской, во время напряженной мышечной работы у тринадцати-шеснадцатилетних подростков систолический объем крови увеличивается до 112-116 мл, а минутный объем - до 21-22 л.

Жизненная емкость легких во всех возрастных группах значительно больше у мальчиков. В двенадцать-тринадцать лет девочки почти догоняют мальчиков по этому показателю мальчиков, но с четырнадцати лет все вновь становится на свои места и у мальчиков этот показатель становится больше, чем у девочек. С возрастом частота дыхания уменьшается. При этом увеличение легочной вентиляции достигается путем углубления дыхания.

Из-за изменений в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Происходит формирование характера, особенно сильно развиваются его общественные черты (дружбы, чувство коллективизма, справедливости и т. п.). Подросток начинает принимать деятельное участие в общественной жизни. Так же в этот период несколько характерен повышенный интерес к себе, что иногда переходит в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим его людям. В это время преподаватель должен правильно использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно шли процессы обучения и воспитания.

Особенность подростков этого возраста- это их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом их взрослых товарищей, имеющих уважение и популярность. Учителю нужно правильно использовать эту способность к подражанию, обучая подростков тактике, технике и общеразвивающим упражнениям.

Средний школьный возраст (подростковый) не случайно считают «трудным». В этот период происходят коренные изменения в физиологической, эмоционально-личностной и психологической сферах человека. В период взросления происходит развитие самосознания, формирование мировоззрения, возникают новые формы поведения ну и конечно же меняется мышление подростка. Преподаватель должен уметь помочь ребенку приобрести знания, навыки и жизненный опыт, необходимые для выбора здорового образа жизни,

показать ему невосприимчивость к негативному и вредному поведению. Особое внимание нужно уделять самовоспитанию, самоподготовке и самооценке. [3]

Раздел 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.

2.1. Развитие физических качеств у детей на уроках лыжной подготовки.

Термин «развитие физических качеств» широко используется на уроках по физической культуре. Под этим термином подразумевается естественный и долговременный процесс изменений, которые достигаются средствами физических упражнений. На занятиях по лыжной подготовке происходит развитие большого количества физических качеств.

В среднем школьном возрасте у мальчиков целенаправленно и эффективно развиваются такие способности, как:

1. Скоростно-силовые способности (к одиннадцати-двенадцати годам);
2. Скорость двигательной реакции (к одиннадцати-двенадцати годам);
3. Собственно силовые способности (к тринадцати-четырнадцати годам);
4. Выносливость в динамическом режиме (к одиннадцати-тринадцати годам) и в статическом режиме (к тринадцати-пятнадцати годам);
5. Способность выполнять сложно координационные упражнения (к четырнадцати-пятнадцати годам) и упражнения с большой амплитудой движения (к тринадцати-четырнадцати годам);
6. Выносливость в зоне максимальной интенсивности (к четырнадцати-пятнадцати годам).

У девочек в этом возрасте наибольшее внимание следует уделять развитию следующих способностей:

1. Скоростно-силовые (к одиннадцати-двенадцати годам);
2. Скорость движений (к одиннадцати-двенадцати годам);

3. Выносливость в динамическом режиме (к двенадцати-тринадцати годам), в статическом режиме (к двенадцати-тринадцати годам), в зоне большой и максимальной интенсивности (к тринадцати-четырнадцати годам).

В этом возрасте у девочек сильно развиваются координационные способности (одиннадцать-тринадцать лет) и гибкость (одиннадцать-двенадцать лет и тринадцать-пятнадцать лет). Это обусловлено быстрым развитием половой системы, подвижностью позвоночника и таза. Из-за этой особенности девочкам этого возраста полезны упражнения для брюшного пресса. В среднем школьном возрасте происходит интенсивный рост и развитие конечностей, из-за этой особенности нужно особое влияние уделять осанке и упражнениям на формирование мышц скелета. Также будут полезны упражнения на свежем воздухе, закаливание, ходьба на лыжах и кроссы. [3 стр.22-23]

Выносливость можно охарактеризовать, как способность человека длительное время выполнять динамическую работу определенного характера и интенсивности. Выносливость в физиологии связана с понятием утомления и говорит о способности организма сохранять свою работоспособность на определенном уровне и преодолевать процесс утомления. Состояние нервных центров неразрывно связано с улучшением или ухудшением выносливости. При выполнении работы по совершенствованию выносливости образуются определенные условные рефлексы, которые способствуют улучшению кровообращения и дыхания, регуляции обмена веществ и терморегуляции. Выносливость подразделяется на: общую, скоростную, силовую и специальную.

Общая выносливость развивается при усилии во время выполнения упражнений в сорок-шестьдесят процентов от максимальной мощности. Скоростная выносливость улучшается при усилии около шестидесяти-восемьдесят процентов от максимальной мощности (т.е. при нагрузках умеренной и большой мощности).

Одними из самых эффективных средств, укрепляющих сердце и развивающих дыхательную функцию, являются длительный бег или ходьба на лыжах с интенсивностью до семидесяти процентов от максимальной мощности, или интенсивная тренировка, которая выполняется непрерывно.

В одиннадцать-тринадцать лет в подготовительном периоде развитие общей выносливости осуществляется средствами общей физической подготовки (плавание, различные игры, применение круговой тренировки и т.п.). Также можно использовать прогулки на лыжах без палок, различные игры на лыжах.

Упражнения на выносливость следует завершать несколькими ускорениями (по пятьдесят-восемьдесят метров) на равнине или на небольшом подъеме.

Методы развития общей выносливости:

1. Игровой метод.
2. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы
3. Круговая тренировка в режиме интервальной работы
4. Соревновательный метод
5. Повторный метод
6. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности { Приложение 1 }

Для развития специальной выносливости можно применять следующие методы:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) Игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод представляет собой длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся пытается

сохранить заданную скорость, ритм, величину усилий, постоянный темп или амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с разной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным изменением нагрузки в ходе выполнения упражнения (например, бега) путем постоянного изменения скорости, амплитуды движений, темпа, величины усилий и т.п.

Интервальный метод - это выполнение упражнений с чередованием стандартной и переменной нагрузкой, а также должны быть строго дозированные и заранее запланированные интервалы отдыха. Интервал отдыха между упражнениями должен составлять от одной до трех минут (иногда конечно может составлять по 15-30 секунд). Благодаря этому тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Эти нагрузки оказывают аэробно-анаэробное воздействие на организм и более эффективны для специальной выносливости.

Метод круговой тренировки – это выполнение упражнений влияющих на разные мышечные группы и функциональные системы по типу интервальной и непрерывной работы. Круг в круговой тренировке включает в себя от 6 до 10 упражнений, которые занимающийся должен пройти от одного до трех раз.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Для воспитания выносливости в работе скоростного характера используются следующие методы:

1. Равномерный – сохранение относительно одинаковой интенсивности на протяжении всего времени выполнения работы.
2. Равномерно-ускоренный – это равномерный метод, но с повышением интенсивности в конце дистанции.
3. Смешанный – изменение интенсивности от максимальной до минимальной.
4. Переменный – чередование движения на лыжах (или бега) с различной интенсивностью усилий.
5. Повторный – неоднократное прохождение одного или разных отрезков дистанции с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха.
6. Переменно-повторный – переменное прохождение с повышенной интенсивностью усилий сериями в чередовании с оптимальными интервалами отдыха.
7. Интервальный – прохождение некоторых частей дистанции с одинаковой скоростью через определенные интервалы отдыха, при неуклонном их сокращении.
8. Темповой – прохождение отрезков дистанции с заданной скоростью.

Силовая выносливость вырабатывается с помощью отягощений от 35 до 60 процентов от максимальной силы, применяемых сериями по двадцать-тридцать повторений, с паузами отдыха 0,5-1,5 мин. [5]

Сила – это способность человека преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счёт деятельности мышц.

Воспитание силы можно считать основой для развития выносливости и быстроты . В подростковом возрасте огромными темпами развивается мышечная система. Дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; с

тринадцати лет начинается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Также этот возраст считается началом полового созревания, которое проявляется в повышенной возбудимости нервной системы и ее неустойчивости, что плохо сказывается на адаптации к процессам восстановления и физическим нагрузкам. Связочный аппарат у детей и подростков отличается повышенной эластичностью. Поэтому они обладают улучшенной гибкостью в сравнении со взрослыми.

У некоторых подростков может быть задержка в развитии силы, это объясняется тем, что она от двух факторов:

- 1.толщины мышцы (ее физиологического поперечника).
- 2.способность включать одновременно в работу максимальное количество двигательных функциональных единиц (эта способность развивается несколько позднее).

Поэтому даже развитые мышцы подростка не могут выполнять тяжелую силовую работу.

Применяются следующие виды упражнений:

- 1.С партнером.
2. С отягощением массы предметов .
3. С отягощением массы собственного тела.
- 4.С эластичными предметами.
- 5.Изометрические.
- 6.С самосопротивлением.

Лучшими из представленных видов можно считать первые 4 упражнения. Чтобы развить силу, нужны значительные напряжения мышц, а при малых напряжениях сила не растет.

Основополагающими методами воспитания силы у подростков считаются:

1.Повторный метод- это метод при котором подбирается вес отягощения так, чтобы упражнение ученик мог выполнить от двенадцати до пятнадцати раз. При ситуации, когда занимающийся может повторить упражнение большее количество раз, то нужно или усложнить упражнение, или увеличить вес отягощения.

2.Метод динамических усилий- это метод для которого берутся непредельные отягощения, как и упражнения которые выполняются с максимальной скоростью. (способствуют хорошему развитию скоростно-силовых качеств).

3.Метод максимальных усилий- это метод для которого применяются предельные или почти предельные отягощения. Метод при котором получается наибольший прирост в силе подростка в самые короткие сроки, но при этом это очень большая нагрузка на организм.

При выполнении физических упражнений сила показывается степенью напряжения, развиваемого мышцами организма. Это напряжение меняется из-за наличия высоко координированной нервной регуляции. Одно из важнейших мест в проявлении силы является образование условных рефлексов, которые способствуют улучшенной регуляции двигательной деятельности подростка. В физиологии рассматривается две формы мышечной деятельности: изотоническая и изометрическая. При изотонической деятельности мышцы работают с небольшим сопротивлением. В лыжной подготовке нет необходимости проявлять максимальную силу.

Все упражнения силового характера проводятся с небольшими весами при большом количестве повторений. С одиннадцати до шестнадцати лет мышечная сила подростка увеличивается в два раза. Для использования

силовых упражнений на занятиях физической культуры с подростками от двенадцати до тринадцати лет нужно соблюдать определенные правила:

1. Упражнения должны последовательно охватывать всю мускулатуру и развивать отстающие группы мышц;

2. В упражнениях следует преимущественно использовать вес собственного тела;

3. Усложнять упражнения и удлинять время их выполнения нужно постепенно;

4. Чередовать данные упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление; следить за равномерным и правильным дыханием.

Быстрота - это способность человека выполнять определенные двигательные действия в минимальный промежуток времени. Быстрота прохождения дистанции на лыжах зависит от того, как занимающийся владеет техникой лыжных ходов. При прохождении спусков и выполнении поворотов, важна быстрота двигательной реакции. Исходя из этого, для начала нужно совершенствовать развитие этого качества и обучение технике, благодаря которой передвижение на лыжах производится с максимальной скоростью. Быстроту нужно воспитывать в подростковом и юношеском возрасте, и преимущественно в подготовительном периоде тренировки. Развитие быстроты, если в дальнейшем не совершенствовать ее специально, заканчивается к тринадцати-четырнадцати годам. В этом возрасте максимальная частота движений может достичь уровня взрослых людей. Повторный метод является основным при совершенствовании быстроты. Он заключается в выполнении упражнений с максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Для эффективной работы продолжительность задания должна быть такой, чтобы поддерживалась максимальная быстрота (обычно это время составляет от пяти

до десяти секунд). Фаза отдыха между повторами должна составлять от тридцати секунд до пяти минут, все зависит от характера упражнений и способностей учащихся. Во время интервалов отдыха можно проводить упражнения малой интенсивности с включением тех мышечных групп, которые участвовали в скоростной работе. При этом нужно пытаться избежать стабилизации скорости, которая может наступить из-за многократного повторения упражнения. Чтобы не было стабилизации скорости на уровне ниже максимальной, нужно стараться повысить скоростные возможности занимающегося, вначале используя средства всесторонней физической подготовки и только потом специальные средства подготовки.

По данным многих исследований, после применения скоростных упражнений на одиннадцати-пятнадцати занятиях можно заметить прирост в развитии быстроты, а далее результаты держатся на одном уровне. Естественно, после одиннадцати-пятнадцати занятий нужно опять перейти к совершенствованию качества выносливости, быстроты ответной реакции и силы. Для развития качеств быстроты нужно применять во время изучения техники лыжных ходов специальные упражнения в высоком темпе (ходьбы без палок, одновременно бесшажный ход, попеременная работа рук). Также нужно научить учащихся ориентироваться в скорости передвижения. На начальном этапе занимающимся нужно получать информацию о скорости своего передвижения на лыжах. На втором этапе нужно обучать умению определять время прохождения дистанции. На третьем этапе дается задание проходить разные отрезки дистанции за определенное время и с определенной скоростью. В основном периоде нужно продолжать развивать общую физическую подготовку и продолжать выполнять упражнения на силу, растягивание, гибкость и расслабление. Также необходимо практиковать бег на лыжах по глубокому снегу и по хорошей лыжне в течение всего основного периода. Бег на

лыжах по глубокому снегу (пятьдесят-сто метров) можно чередовать с ускорениями по подготовленной трассе, ускорения в гору - с ускорениями по равнинным участкам и спускам, передвижение по леденистой трассе - с передвижением по глубокому снегу и т.п. Упражнения нужно выполнять сериями при малом количестве повторений. Сначала методом интенсивной работы, а потом повторным методом. Подходящими средствами улучшения качества быстроты ответной реакции считаются передвижения с изменением направления движения по неожиданному сигналу, прыжки, повороты, игры с мячом и эстафеты, а также круговая тренировка. А также в подготовку стоит добавлять спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол и др. Постепенно вводится бег типа форт лека (бег с короткими ускорениями на тридцать-шестьдесят метров). Общая продолжительность бега, должна составлять от двадцати до двадцати пяти минут, после интервальный бег (семьдесят пять процентов от максимального), по принципу непрерывности. Только после всей этой подготовительной работы можно начинать отрабатывать частоту движений, включая ускорение отрезков тридцать, шестьдесят и восемьдесят метров с интенсивностью до девяноста процентов методом интервальной работы и далее повторной (сто процентов интенсивности при длительных интервалах отдыха).

Быстрота напрямую связана с гибкостью. Гибкость- это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, которая связана с хорошей подвижностью в суставах. Подвижность в суставах, обуславливается эластичностью связок, то есть способность расслаблять отдельные группы мышц. С возрастом гибкость ухудшается из-за уплотнения мышечной ткани и увеличения сопротивления мышц. В подростковом возрасте позвоночник очень подвижен, это стоит учитывать при совершенствовании гибкости. В сочетании с плохо развитой мускулатурой это может повести к различным искривлениям позвоночника, поэтому в занятиях не нужно злоупотреблять односторонними

напряжениями и большими статическими усилиями. Все группы мышц нужно развивать симметрично. Развитию гибкости помогают упражнения, которые нужно выполнять с большой амплитудой. Для этих упражнений можно использовать небольшие отягощения, помощь партнера и т.д. Скорость в упражнениях должна увеличиваться постепенно. Амплитуда движения также увеличивается постепенно. Для выполнения упражнений на гибкость нужно хорошо разогреться. Делать их нужно сериями, по пять-шесть серий, понемногу увеличивая скорость. Если появляются болевые ощущения, то нужно прекратить упражнение. Для занятий по лыжной подготовке больше всего необходимы гибкость в тазобедренных и плечевых суставах, а также гибкость позвоночного столба. Развитию ее способствуют упражнения на растягивание мышц-антагонистов. Простейшие упражнения на гибкость: наклоны вперед и повторные пружинящие движения; наклоны вперед с вращением туловища вправо и влево; подтягивание колена к груди; в положении сидя ноги, вместе пружинящие наклоны вперед с захватом носков ног; в положении сидя ноги, врозь пружинящие наклоны туловища вперед и т.д. Для развития гибкости рекомендуют также упражнения с резиновыми амортизаторами.

Воспитание гибкости проводится с помощью упражнений на растягивание:

1) Активные – это упражнения выполняемые за счет мышц, проходящих через сустав (простые, маховые и пружинистые движения);

2) Пассивные – это упражнения выполняемые за счет само захватов или с помощью партнера, но они менее эффективны, чем активные;

3) Статические – это упражнения задача которых состоит в том, чтобы достичь максимального угла сгибания и удержать это положение на некоторое время. Эти упражнения нужно выполняют сериями по двадцать-сорок повторений.

Ловкость имеет прямую связь с быстротой, а также с силой и выносливостью. Ловкость проявляется в сложных движениях, в которых надо быстро и наиболее совершенно решать двигательную задачу. Существует несколько ступеней развития ловкости. Первая ступень определяется пространственной точностью и координацией движений. Главную роль в этом играет степень совершенствования мышечных ощущений, в этот период скорость имеет меньшее значение. Вторая ступень ловкости определяется проявлением пространственной точности в кратчайший промежуток времени. К упражнениям, способствующим ее развитию, относятся метание диска, копья, прыжки в высоту, элементы акробатики и т.п. Третья, высшая, ступень определяется проявлением точности и быстроты движений в разных условиях. Проявление этой ступени нужно лыжнику для преодоления спусков, при неожиданно возникающих препятствиях и поворотах.

Координация движений к тринадцати-четырнадцати годам полностью совершенна, но в опорно-двигательном аппарате еще есть не совсем созревшие структуры. К тринадцать - четырнадцати годам заканчивается созревание нервных клеток, которые участвуют в управлении движениями. Поэтому начиная с данного возраста движения могут быть такими же, как и у взрослых. Характерная для этого возраста зрелость центральной нервной системы и двигательного анализатора обеспечивают возможность обучения сложным двигательным навыкам, закрепления их в виде стереотипов.

Упражнения применяемые для совершенствования координационных способностей:

- 1.Сложные движения, с большим числом последовательно сочетаемых элементов.
2. Зеркальные движения..
3. Асимметричные движения

4. Выполнение движений из разных исходных положений.

5. Усложнения движений.

Проявление ловкости- это умение сохранять равновесие в статических упражнениях, а так же в движении. Для воспитания этого качества применяются различные упражнения и движения в условиях с уменьшенной опорой или неустойчивой опорой, упражнения для совершенствования деятельности вестибулярного и двигательного анализаторов – различные движения с линейными и угловыми ускорениями.

Таким образом благодаря лыжной подготовке мы воспитаем физические качества у школьников. Это не только координация и выносливость, как принято считать, но и сила, гибкость и быстрота . Это способствует улучшению техники лыжных ходов, способности преодолевать крутые спуски и адаптация организма к погодным условиям.[6]

2.2 Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях

Образовательная программа лыжной подготовки определяется содержанием и организацией образовательного процесса на уроках физической культуры. Эта программа направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание основы для реализации учебной деятельности.

Работа проводится исключительно по государственным программам, написанным специально для уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка-это обязательная дисциплина для всех обучающихся в общеобразовательной школе и проводится в форме урока.

Продолжительность урока по лыжной подготовки составляет сорок пять минут, но сдваивать эти уроки не рекомендуется.

В задачи учителя входит соблюдение общей плотности урока, а также контролировать дозировку физической нагрузки и контроль дисциплины.

Урок лыжной подготовки- это основная форма организации учебного процесса, в ходе которого решаются задачи физического воспитания учащихся. В процессе урока учитель проводит обучение различным способам передвижения на лыжах и развивает физические и морально-волевые качества обучающихся. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок проводится только с обучающимися одной возрастной группы. Успешное решение задач на уроке по лыжной подготовке зависит от подготовки материальной базы, а так же места занятия и разъяснительной работы с учениками и их родителями. Личная подготовка учителя также является важной частью образовательного процесса.

На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. На уроке лыжной подготовки решаются следующие основные задачи:

1. обучение школьников разным лыжным ходам;
2. оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.);
3. воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.);
4. привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.

Таким образом, для проведения уроков лыжной подготовки в учебных заведениях необходимо тщательная подготовка учителя к занятиям, четко поставленные цели и задачи которых необходимо достичь.[11]

Заключение

После изучения учебно-методической литературы можно сделать вывод, что урок физической культуры в школьной программе является довольно сложным учебно-воспитательным процессом, который включает в себя множество различных компонентов, свою определенную структуру и специфику содержания урока.

Он так же является основной формой организации занятия по физическому образованию, воспитанию и развитию детей с первого по одиннадцатый класс.

Роль уроков лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников огромна. Лыжная подготовка – это комплексное средство, которое не только укрепляет здоровье школьников и развивает организм в целом, но и является хорошим средством воспитания культурно – нравственных ценностей и приобщения учащихся к обществу.

Положительное влияние уроков по лыжной подготовке заключается в комплексном воздействии на все группы мышц организма, благодаря этому воздействию организм подростка развивается и его физическая подготовленность значительно увеличивается. Также не стоит забывать и о благоприятном воздействии закаливания на укрепление общего уровня здоровья учащихся.

Исходя, из всего вышесказанного следует, что лыжная подготовка является одной из основополагающих методик по развитию физических качеств у учащихся 8-9 классов.

Список литературы

- 1) Б. Косвинцев Название : Знай и умей. Юному лыжнику /Детгиз – 2000. стр.69
- 2)Журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.» Сборник 2. Москва — 2009. стр. 103
- 3)Журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.» Сборник 9. Москва — 2010. стр. 107
- 4)Статья «Анатомо-физиологические особенности детей 13-14 лет.»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 5)Статья «Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств подростков»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 6)Статья «Лыжная подготовка детей 13-14 лет.»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 7)Статья «Лыжная подготовка.»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 8)Статья «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.»[электронный ресурс] <http://do.gendocs.ru/>
- 9)Статья «Методы обучения и развития физических качеств на уроке по лыжной подготовке.»[электронный ресурс]<http://ski.kg/>
- 10)Статья «Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 11)Статья «Организация лыжной подготовки»[электронный ресурс][http:// knowledge.allbest.ru](http://knowledge.allbest.ru)
- 12)Гурьев С. В. Технология физического воспитания[Текст]// монография/ С.В. Гурьев.-Москва: РУСАЙНС, -132 с. ISBN 978-5-4365-2049-0

Приложения

Приложение 1

Методы развития общей выносливости

№	Метод	Число повторений	Нагрузка Длительность	Интенсивность	Отдых	Упражнение (средство)
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (I-IV кл.), 10-15 мин (V-IX кл.), 15-25 мин (X-XI кл.)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160-170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3-4 (при хорошей подготовке больше)	1-2 мин (для начинающих), 3-4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 170-180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1-3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2-1/3 ПМ (в

			30-60 с			начале), 2/3-3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1-2)	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30-60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6	Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6- или 12- минутный бег, бег на 600-800 м (I-IV кл.), 1000-1500 м (V-IX

						к.л.), 2000-3000 м (X-XI к.л.)
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------