

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры и спорта им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность
(профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Теория, история и методика физической культуры
«Лыжная подготовка как средство оздоровления обучающихся 11-12 лет»

Выполнил:

Пустынкина Мария Фёдоровна

2 курс группа Ю-Б17А-02

Форма обучения – очная

Руководитель:

профессор, доктор педагогических наук

Сидоров Леонид Константинович

Дата (защиты) _____

Оценка _____

Красноярск 2018.

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Понятия лыжной подготовки и её характеристика.....	5
1.1. Основные понятия лыжной подготовки.....	5
1.2. Особенности лыжной подготовки.....	8
Раздел 2. Влияние лыжной подготовки на оздоровление обучающихся 11-12 лет.....	11
2.1. Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет.....	11
2.2. Психолого-педагогические особенности детей 11-12 лет.....	13
2.3. Методика проведения лыжной подготовки.....	18
Заключение.....	21
Список используемых источников.....	22
Приложения.....	23

Введение

Лыжный спорт — широко распространен во многих регионах, где есть продолжительная и снежная зима, это один из самых популярных видов спорта в России.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье человека, развитием физических, моральных и волевых качеств и большим прикладным значением. Передвижение на лыжах является отличным средством активного отдыха. Особенно велико оздоровительное значение занятий по лыжной подготовке. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время тренировочных занятий на морозном воздухе повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям [1].

При занятиях на лыжах улучшается кровообращение, также при плавном повышении нагрузок уменьшается частота сердцебиения. Резервные возможности сердца приумножаются: увеличиваются диапазоны уровня артериального давления, частоты сокращения сердечной мышцы, величины минутного и ударного объемов. Благодаря динамичной работе ног при занятиях лыжной подготовкой оказывается оздоровительное воздействие на правильное формирование стопы ребенка, что минимизирует развитие плоскостопия. Красота окружающей природы оказывает положительное влияние на нервную систему и способствует психологической разгрузке, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность. Если при ходьбе в беге в работу вовлекаются преимущественно мышцы ног, то при передвижении на лыжах в работу включаются мышцы туловища, ног и рук. В связи с участием в работе большого объема мышечной массы передвижение на лыжах способствует гармоничному развитию мускулатуры, укреплению мышц брюшного пресса и уменьшению жировой ткани. **Поэтому изучение данной темы актуально.**

Целью данной работы является: изучение влияния лыжной подготовки на оздоровление обучающихся 11-12 лет.

Объект исследования: оздоровление детей подросткового возраста.

Предмет исследования: влияние лыжной подготовки на оздоровление детей 11-12 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников.

Поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования.
2. Охарактеризовать анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет.
3. Выявить особенности влияния лыжной подготовки на оздоровление детей 11-12 лет.

Раздел 1. Понятия лыжной подготовки и её характеристика

1.1. Основные понятия лыжной подготовки

В системе физической подготовки важное место занимают лыжи. Лыжная подготовка – это отличное средство всестороннего физического развития и закаливания занимающихся. Занятия по лыжной подготовке развивают такие физические качества, как силу и ловкость, выносливость, быстроту, решительность и смелость. Регулярные занятия по лыжной подготовке расширяют функциональные возможности организма, обогащают их разнообразными двигательными умениями. Лыжная подготовка является обязательной частью физического воспитания. В план лыжной подготовки входит изучение основ техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормой показателей и приобретение некоторых начальных знаний, связанных с использованием лыжами. Также прививаются навыки самостоятельных занятий [2].

Влияние лыжной подготовки на оздоровление определяется:

1. -благоприятной обстановкой занятий;
2. -включением в разнообразную, динамическую работу при передвижении на лыжах большого количества основных групп мышц;
3. -возможностью легко корректировать нагрузку.
4. -активной работой органов дыхания и кровообращения;

Практические занятия со школьниками на лыжах проводятся в любую погоду на равнинной или пересеченной местности и, как правило, требуют от занимающихся значительных энергетических затрат.

Важно, чтобы занятия были четко организованы, был выбран маршрут, подходящий под физическую подготовленность обучающихся. Также должен быть выбран оптимальный темп передвижения не допускающий большого отставания обучающихся друг от друга. Преподавателем должно быть указано на соблюдение дистанции при спусках с гор, также он обязан производить контроль дисциплины на протяжении всего урока.

Способы передвижения на лыжах разделяются на следующие группы: лыжные ходы, переходы с хода на ход, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, стойки спусков, способы подъемов, способы торможений, повороты на месте и в движении, преодоление неровностей при спуске прикладные упражнения на лыжах.

Лыжные ходы отличаются друг от друга по количеству шагов в цикле хода и вариантам работы рук.

Коньковый ход, позволяет развивать довольно высокую скорость при условиях хорошего скольжения и достаточно твердо укатанного снега. Диапазон применения конькового хода был расширен с появлением пластиковых лыж, улучшения скольжения и более качественно подготовленной трассы. Хорошее владение техникой конькового хода позволяет лыжникам при определенных условиях развить высокую скорость передвижения. Обычно коньковый ход намного быстрее, чем применение техники классического хода.

Коньковый ход разделяют на следующие виды:

1. -одновременный одношажный коньковый ход;
2. -одновременный двухшажный коньковый ход;
3. -попеременный двухшажный коньковый ход;
4. -полуконьковый ход;

Виды переходов для смены ходов в лыжной подготовке:

1. с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом;
2. с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг.

Такие способы переходов наиболее эффективны и распространены. При использовании коньковых ходов также применяются различные варианты переходов с хода на ход.

Преодоление спусков и подъёмов

В лыжной подготовке для преодоления спусков на высокой скорости применяются различные стойки. Выбор их зависит от условий скольжения, цели, рельефа местности, неровностей и посторонних предметов на трассе спуска, а также наличия длины и крутизны склонов.

Различают три вида стоек: основная, высокая и низкая. Основная стойка наиболее универсальна, поэтому она получила наибольшее распространение. Данная стойка не утомительна, устойчива и удобна для преодоления неровностей склона и прохождения виражей.

Способы преодоления подъёмов:

1. -попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом);
2. -"елочкой";
3. -"полу ёлочкой";
4. -"лесенкой";

Все вышеперечисленные способы используются обучающимися для преодоления подъемов в прямом направлении, наискось или зигзагом. От крутизны подъема, технической и физической подготовленности лыжника, условий скольжения и сцепления лыж со снегом, а также от качества подготовки лыжни и глубины снежного покрова зависит выбор способа передвижения по склону. На уроках лыжной подготовки для преодоления подъемов чаще всего используют попеременный двухшажный ход.

Подбор лыжной экипировки

В лыжную экипировку входят: лыжи, палки, ботинки, лыжные крепления и лыжная смазка.

Для классических и коньковых лыж правила подбора по длине лыж различны. Длина классических лыж должна быть выше на 25-30 см от роста ребенка, а коньковых на 10-15 см. Тогда как прогулочные лыжи подбираются в среднем диапазоне на 15-25 см больше роста лыжника.

Также как и лыжи, лыжные палки подбираются по росту ребёнка. Для классического хода ростовка палок должна быть ниже обучающегося на 25-30 см, примерно по плечо ребёнку. Коньковые палки должны быть ниже ребёнка на 15-20 см. Подбор палок также можно производить по таблице (Приложение 1).

С лыжными ботинками дела обстоят намного проще, они подбираются под размер ноги обучающегося и вид крепления который стоит на лыжах.

На сегодняшний день существует множество видов лыжных креплений, но из них всех выделяют два основных вида: NN или «рантовые» и NNN (SNS). Единственное достоинство рантовых креплений – это их низкая цена. В остальном они проигрывают по сравнению креплениям вида NNN. Крепления NNN хорошо фиксируют стопу, что значительно облегчает управление лыжами. Также в них очень просто крепить лыжный ботинок, потому что они оснащены автоматической защелкой. Но цена креплений NNN будет намного выше цены рантовых [3].

1.2. Особенности лыжной подготовки

С первого по одиннадцатый класс в школе уроки по лыжной подготовке введены как обязательный раздел физической культуры. Уроки проводятся преимущественно в третьей четверти в объёме десяти часов. В 6-7 классах занятия проводятся при температуре до минус пятнадцати градусов, с учетом погодных условий (метель, град, дождь). При более низких температурах занятия проводятся в спортивном зале (Приложение 2).

В первую очередь до начала урока необходимо ознакомить занимающихся с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке, также необходимо подготовить место занятий. На уроках лыжной подготовки решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи которые предусмотрены программами по лыжной подготовке для общеобразовательных школ.

Решение задач не может быть осуществлено на одном занятии, так как все уроки связаны между собой и образуют целостную систему уроков по лыжной подготовке. На одном уроке учащиеся не могут освоить большую часть лыжных ходов. Чтобы изучить наиболее лёгкие хода, спуски и повороты отводится несколько уроков, которые связываются между собой. Разные способы передвижения требуют разного времени усвоения и изучения, таким образом, один способ передвижения обучающиеся могут заканчивать изучать, другой только начинать, а третий продолжать.

Чтобы правильно выбрать метод обучения и дозировку нагрузки на уроке необходимо учитывать такие факторы как возраст, пол и уровень физической подготовки обучающихся. При монотонной и однообразной работе на лыжах утомление детского организма происходит намного быстрее. Следовательно учитель физической культуры на уроках лыжной подготовки должен повышать эмоциональность урока, так как это будет способствовать более успешному усвоению нового материала. Для этого нужно вовремя менять прохождение трассы по кругу с изучением стоек спусков, способов преодоления подъёмов, также необходимо включать игровые задания поднимающие соревновательный дух в классе. Проводятся небольшие соревнования внутри класса для закрепления изученного материала [3].

Занятия по лыжной подготовке проводятся на открытом воздухе. Объяснение и наглядный показ техники должны быть краткими и чёткими, не допускаются длительные паузы, так как обучающиеся находятся в условиях низких температур. В отличие от других видов школьной физической культуры у лыжной подготовки

моторная плотность урока намного выше. В связи с этим учитель обязательно должен при необходимости вносить изменения в дозировку занятий на лыжах и контролировать состояние обучающихся. Учитель должен чётко представлять степень подготовленности учеников и иметь определённые представления о степени утомляемости занимающихся иначе это может привести к переутомлению. Степень утомления можно определить как по объективным показателям, так и по внешним признакам (покраснение лица, глубокое дыхание, нарушение координации), учитель должен внимательно следить за реакцией учащихся на данную им нагрузку.

Коллективный способ обучения лучше всего подходит для изучения нового способа передвижения на лыжах. Часть учащихся благодаря разному уровню физической подготовки будет опережать других в освоении нового материала. Чтобы процесс обучения не замедлялся и активность обучающихся не снижалась необходимо распределять учеников на разные группы по уровням подготовленности. Обучающиеся смогут спокойно и не торопясь освоить технику лыжных ходов, при раздельном передвижении на лыжах не мешая своим одноклассникам. Лучше будет если учащиеся которым хуже даётся изучение нового материала будут проходить дистанцию по внутренней лыжне, тем самым учитель будет находиться ближе к ним и сможет вовремя помочь и показать правильную технику выполнения лыжного хода.

В последующих уроках по мере изучения техники лыжного хода обучающимися стоит переходить на индивидуальный подход. Если занимающиеся которые хуже справляются с овладением техникой передвижения на лыжах будут передвигаться по внутреннему кругу дистанции, то можно не останавливая остальных учеников поочерёдно вызывать отстающих для корректировки ошибок и исправления техники.

Вывод по первому разделу

Решению оздоровительной и воспитательной задач уделяется огромное внимание. При решении этих задач следует учитывать возрастные анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Лыжная подготовка оказывает благотворное воздействие на организм человека. При занятиях лыжной подготовкой в работу включается огромное количество мышц тела человека. Поэтому регулярные занятия по лыжной подготовке главным образом направлены на оздоровление организма человека. Оздоровление учащегося осуществляется в процессе регулярных тренировочных занятий в связи со значительными повышениями работоспособности сердечно

сосудистой и дыхательной систем, а так же в связи с улучшением обменных процессов в организме.

Раздел 2. Влияние лыжной подготовки на оздоровление обучающихся 11-12 лет

2.1. Анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет

В этот период окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей, вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков - формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации [4].

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

В подростковом возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 11 - 12 лет. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека.

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека.

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.).

Период полового созревания отличается наиболее высоким темпом развития дыхательной системы. Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови

(МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18%.

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью.

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромоаффинных клеток.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности [5].

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Можно констатировать, что подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

2.2. Психолого-педагогические особенности детей 11-12 лет.

Социальная ситуация развития человека в подростковом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной

взрослой жизни. Иными словами, подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

В начале подросткового возраста появляется желание быть похожим на старших, в психологии оно называется чувством взрослости.

Еще один очень важный момент состоит в том, что, хотя подросток продолжает жить в семье, учиться в той же школе и окружен теми же сверстниками, в шкале его ценностей происходят изменения и по-другому расставляются акценты, связанные с семьей, школой, сверстниками. Причиной этого является рефлексия, которая начала развиваться к концу младшего школьного возраста, а в подростковом возрасте идет ее более активное развитие. Приобрести качества, свойственные взрослому человеку, стремятся все подростки. Это влечет за собой внешнюю и внутреннюю перестройку.

Д. Б. Эльконин отмечает, что в подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей:

1. Сокращается период активности доминирующего центра коры головного мозга. В результате этого внимание становится непродолжительным и неустойчивым.
2. Ухудшается способность к дифференцированию. Это приводит к ухудшению понимания излагаемого материала и усвоения информации.
3. Увеличивается латентный (скрытый) период рефлекторных реакций. Замедляется реакция, подросток не сразу отвечает на заданный вопрос, не сразу начинает выполнять требования учителя.
4. Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга. Подростки не способны контролировать проявления как положительных, так и отрицательных эмоций.
5. Ослабляется деятельность второй сигнальной системы. Речь становится краткой, стереотипной, замедленной. Подростки могут плохо понимать аудиальную (словесную) информацию [6].

В подростковом возрасте начинается половое развитие. Мальчики и девочки начинают относиться друг к другу иначе, чем прежде, – как к представителям другого пола. Для подростка становится очень важным, как к нему относятся другие, он начинает уделять большое внимание своей внешности. Происходит идентификация себя с представителями своего пола.

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще – как возраст полового созревания.

К. С. Лебединская выделила изменения на психологическом уровне в подростковом возрасте, которые проявляются следующим образом:

1. Высокого уровня развития достигают все познавательные процессы и творческая активность. Происходит перестройка памяти. Начинает активно развиваться логическая память.
2. Меняется отношение между памятью и мышлением. Мышление определяется памятью. Мыслить – значит вспоминать. Для подростка вспомнить – значит мыслить.
3. Происходят изменения в чтении, монологической и письменной речи.
4. Мышление становится теоретическим, понятийным за счет того, что подросток начинает усваивать понятия, совершенствовать умение пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно.
5. Появление чувствительности к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей связано с развитием в этом возрасте самосознания. Подростки становятся более обидчивыми. Они хотят выглядеть лучше всех и производить хорошее впечатление [6].

В поведении подростков отмечаются демонстративность, внешнее бунтарство, стремление освободиться из-под опеки и контроля взрослых. Они могут демонстративно нарушать правила поведения, не вполне корректным образом обсуждать слова или поведение людей, отстаивать свою точку зрения, даже если не совсем уверены в ее правильности.

Возникает потребность в доверительном общении. У подростков велика потребность в общении и дружбе, они боятся быть отвергнутыми. Они часто избегают общения из страха «не понравиться».

Подростки стремятся быть принятыми сверстниками, обладающими, по их мнению, более значимыми качествами. Чтобы добиться этого, они подчас приукрашивают свои «подвиги», причем это может относиться как к положительным, так и к отрицательным поступкам; появляется стремление к эпатажности. Подростки могут не высказывать свою точку зрения, если она расходится с мнением группы, и болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.

Появляется склонность к риску. Так как подростки отличаются повышенной эмоциональностью, им кажется, что они могут справиться с любой проблемой. Но на деле это не всегда так, потому что они еще не умеют адекватно оценивать свои силы, не думают о собственной безопасности.

У подростков отмечается низкая устойчивость к стрессам. Они могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.

Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. Он характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими.

На данном этапе кардинально меняется поведение подростков: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе.

К внешним факторам можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу.

В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как равнопартнерские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как это общение приносит ему больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы. Подростки объединяются в группы, которые становятся более устойчивыми, в этих группах действуют определенные правила. Подростков в таких группах привлекает сходство интересов и проблем, возможность говорить и обсуждать их и быть понятыми [4].

Во второй половине подросткового возраста общение со сверстниками превращается в самостоятельный вид деятельности. Подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, хочет жить групповой жизнью. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт со взрослыми.

К концу подросткового возраста очень велика потребность в близком друге. Подросток мечтает, чтобы в его жизни появился человек, который умеет хранить

тайны, был отзывчивым, чутким, понимающим. Овладение нравственными нормами – это важнейшее личностное приобретение подросткового возраста.

Учебная деятельность, хотя она и остается преобладающей, отступает на второй план. Оценки перестают быть единственной ценностью, важным становится то, какое место подросток занимает в классе. Все самое интересное, сверхсрочное, неотложное происходит и обсуждается на переменах.

Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский и ряд других ученых выделили новообразования подросткового возраста:

1. Чувство взрослости – отношение подростка к себе как ко взрослому. Подросток хочет, чтобы взрослые относились к нему не как к ребенку, а как к взрослому.
2. Развитие самосознания, формирование идеала личности направлено на осознание человеком своих личных особенностей. Это определяется особым, критическим отношением подростка к своим недостаткам. Желательный образ «Я» обычно складывается из ценимых качеств и достоинств других людей. Но так как идеалом для подражания у него выступают и взрослые, и сверстники, то образ получается противоречивым. Получается, что в данном образе необходимо сочетание черт характера взрослого человека и молодого, а это не всегда совместимо в одном лице. Возможно, это является причиной несоответствия подростка своему идеалу, что является поводом для переживаний.
3. Склонность к рефлексии (самопознание). Стремление подростка познать себя нередко приводит к потере душевного равновесия. Основной формой самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис.
4. Интерес к противоположному полу, половое созревание. В подростковом возрасте меняются отношения между мальчиками и девочками. Теперь они проявляют интерес друг к другу как к представителям противоположного пола. Поэтому подростки начинают уделять большое внимание своему внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться и др.
5. Повышенная возбудимость, частая смена настроения. Физиологические изменения, чувство взрослости, изменения отношений со взрослыми, стремление вырваться из-под их опеки, рефлексия – все это ведет к тому, что эмоциональное состояние подростка становится нестабильным. Это выражается в частой смене настроения, повышенной возбудимости, «взрывоопасности», плаксивости, агрессивности, негативизмом или, наоборот, в апатии, безразличии, равнодушии.

6. Развитие волевых качеств. В подростковом возрасте дети начинают усиленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков – идеал мужественности становится для них одним из основных. В возрасте 11–12 лет мальчики любят смотреть приключенческие фильмы или читать соответствующие книги. Они стараются подражать героям, обладающим мужественностью, смелостью, силой воли. В старшем подростковом возрасте основное внимание направлено на саморазвитие необходимых волевых качеств. Мальчики много времени уделяют спортивным занятиям, связанным с большими физическими нагрузками и риском, такими, где требуются незаурядная сила воли и мужество.
7. Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в деятельности, имеющий личностный смысл. Подростковый возраст знаменателен еще и тем, что именно в этом возрасте вырабатываются умения, навыки, деловые качества, происходит выбор будущей профессии [6].

У детей в этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность. Они стремятся узнать что-то новое, научиться чему-либо и стараются делать это хорошо, начинают совершенствовать свои знания, умения, навыки. Подобные процессы проходят и за пределами школы, причем подростки действуют как самостоятельно, так и при помощи взрослых или более старших товарищей. Потребность делать «по-взрослому» стимулирует подростков к самообразованию, самосовершенствованию, самообслуживанию.

Таким образом, особенностями подросткового возраста являются: чувство взрослости, развитие самосознания, склонность к рефлексии, интерес к противоположному полу, повышенная возбудимость, развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении, демонстративное поведение, потребность в общении, неумение контролировать свои действия.

2.3. Методика проведения лыжной подготовки.

В основу каждого метода лыжной подготовки положены определённые сочетания компонентов, которые регулируют величину физической нагрузки на организм: объём, интенсивность, интервал отдыха, характер отдыха и количество повторений.

В лыжной подготовке объём нагрузки определяется длиной дистанции и временем прохождения дистанции или её участков.

Интенсивность нагрузки – это мощность работы, которая определяется по реакции организма на выполненное упражнение. Достаточно точно интенсивность тренировочной нагрузки отражает частота пульса. В лыжной подготовке используют тренировки с различным уровнем интенсивности. Работа малой интенсивности соответствует пульсу 100-120 уд/мин., умеренной интенсивности – 120-140 уд/мин., средней – 140-160 уд/мин., максимальной – 160-180 уд/мин., и 180-200 уд/мин., - предельной.

Количество интервалов отдыха влияет на то, какова будет реакция организма на нагрузку. При повторной работе воздействие, которое оказывает следующая нагрузка, зависит от проделанной работы и от продолжительности отдыха между повторами. В зависимости от того, при каком состоянии организма (при полном или частичном восстановлении) предлагается выполнить следующую нагрузку, будет зависеть тренировочный эффект.

Количество повторений упражнения определяет степень нагрузки на организм. Увеличение числа повторений при работе в аэробных условиях, способствует тренировке сердечнососудистой и дыхательной систем организма, а при анаэробной нагрузке увеличение числа повторений приводит к снижению интенсивности и в конечном итоге к отказу от работы.

Сочетая указанные компоненты нагрузки в разных вариантах, можно воздействовать на физическую подготовленность занимающегося и, соответственно, на спортивный результат.

На занятиях по лыжной подготовке применяются следующие методы тренировки:

1. Равномерная тренировка Равномерный метод направлен на развитие общей выносливости и характеризуется выполнением непрерывной работы с равномерной интенсивностью. Объём и уровень интенсивности работы зависят от подготовленности обучающегося. Скорость движения не меняется на всём протяжении дистанции, кроме разминочного участка. Рекомендуется использовать равнинную и слабопересечённую местность, длина дистанции не менее 2 км для девушек и 4 км для юношей.
2. Переменная тренировка. Такая тренировка применяется для развития скоростной выносливости лыжника и заключается в выполнении непрерывной работы с переменной интенсивностью. Суть её в том, что скорость движения по дистанции меняется и, отдельные её отрезки проходят с высокой интенсивностью. Метод универсален, так как, позволяет развивать аэробные и анаэробные способности организма. Аэробные способности совершенствуются

при работе средней умеренной интенсивности на длинных отрезках дистанции при работе длительностью более десяти минут, анаэробные способности повышаются в работе с максимальной интенсивностью в три – пять минут и при работе с предельной интенсивностью длительностью прохождения дистанции 20-30 секунд. Длина дистанции должна быть несколько меньше контрольной. Такой метод хорошо приспособливает организм к условиям соревновательной деятельности.

3. Повторная тренировка. Применяется для совершенствования скоростных качеств и скоростной выносливости занимающегося. Главное условие – повторение работы небольшой по длительности, но с максимальной интенсивностью. В лыжной подготовке – это повторное прохождение небольших участков дистанции с максимальной скоростью. Повторная нагрузка на фоне не довосстановления организма от предыдущей нагрузки, с одной стороны предъявляет жёсткие условия к организму, а с другой – повышает анаэробную производительность. Для юношей длина дистанции 150-200м, для девушек 100-150м. Количество повторений зависит от уровня физической подготовки, как правило, ориентиром является падение скорости. Интервал отдыха – до восстановления пульса до 100-120 уд/мин. Во время отдыха – передвижение на лыжах с низкой интенсивностью[7].

Обычно при хорошем скольжении совершенствуют скоростную подготовку, а при плохом – работают на общую выносливость.

Занятия лыжным спортом и просто катание на лыжах с целью активного отдыха требуют знаний и умений в освоении техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов и торможений. В противном случае даже простое передвижение на лыжах не доставит вам удовольствия от прогулки, а наоборот, поставит «крест» на ваших дальнейших занятиях и желании встать на лыжи. В каждом способе передвижения на лыжах присутствуют такие основные элементы техники как: скользящий шаг, толчок рукой и ногой, скольжение на одной лыже и перенос веса тела с одной лыжи на другую. Поэтому для начинающих лыжников обучение технике лыжных ходов начинается с овладения этими элементами, а для умеющих кататься на лыжах, полезно совершенствовать имеющиеся умения и навыки.

Заключение

1. Лыжная подготовка оказывает благотворное воздействие на организм человека. При занятиях лыжной подготовкой в работу включается огромное количество мышц тела человека. Поэтому регулярные занятия по лыжной подготовке главным образом направлены на оздоровление организма человека. Оздоровление учащегося осуществляется в процессе регулярных тренировочных занятий в связи со значительными повышениями работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же в связи с улучшением обменных процессов в организме.

2. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

3. У детей, подростков и юношей, систематически занимающихся лыжными гонками, наблюдаются более высокие темпы роста показателей физического развития, функционального состояния кардио-респираторной системы и физической работоспособности по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом.

Список используемых источников

1. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. - М.: Советский Спорт, 2014. – 78 с.
2. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / СИ. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. - М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2016. - 344 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» / Министерство спорта Российской Федерации, 2014. - 26 с.
4. Сергеев Г.А., Мурашко Е.В., Бабкин Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. М.: Академия, 2013. - 176 с.
5. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, Смирнов Д.М. - М.: Просвещение, 2014. - 365 с.
6. Международные правила лыжных соревнований. Книга II. Лыжные гонки / Международная федерация лыжных видов спорта. Швейцария, 2014. 92 с.
7. Кузнецов В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М., 2016. - 344 с.
8. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – 2-е изд., стер. – Новосибирск; Сиб. Унив. Изд-во, 2010. – 398 с.
9. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 252 с.
10. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под ред. Матвеева Э. М. М.: «Физкультура и спорт», 1975.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение. 1979. - 386 с.

Подбор лыжных палок для взрослого человека

Рост лыжника (см)	Ростовка палок (см)	
	Классика	Конек
150	120	130
155	125	135
160	130	140
165	135	145
170	140	150
175	145	155
180	150	160
185	155	165
190	160	170
195	165	175

Подбор лыжных палок для ребёнка

Рост ребёнка (см)	Ростовка палок (см)	Возраст ребёнка (лет)
100	75	3
110	80	4
115	85	5
120	90	6
125	95	7
130	100	8
135	105	9
140	110	10
145	115	11

Рекомендованные нормы САНПиН по проведению лыжной подготовки.

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
		Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
Средняя полоса РФ	до 12 лет	-9 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	-12 С	-8 С	- 5 С	
	14-15 лет	-15 С	-12 С	- 8 С	
	16-17 лет	-16 С	-15 С	- 10 С	