

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное 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


**Пинаев Александр Максимович**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: Лыжная подготовка на уроках физической культуры как средство развития физической подготовленности у обучающихся 8-9 классов общеобразовательной школы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

10.06.19   
(дата, подпись)

Руководитель д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

Дата защиты 18.06.19

Обучающийся Пинаев А.М.

(ФИО)

10.06.19   
(дата, подпись)

Оценка Отлично

Красноярск, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
1.1 Лыжный спорт как средство физического воспитания.....	8
1.2 Лыжная подготовка в школьной программе.....	15
1.3 Морфологические и психолого-педагогические особенности учащихся 8-9 классов.....	27
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 Методы исследования.....	34
2.2 Организация исследования.....	35
<b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8-9 КЛАССАХ</b>	
3.1 Экспериментальное обоснование использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах.....	37
3.2 Оценка эффективности использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах.....	43
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	53
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	55
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном мире общество, насыщенное информационными, инновационными технологиями в сфере жизнедеятельности человека, значительно снизило его двигательную активность, так как исчезла необходимость заниматься тяжелым физическим трудом, добывать и перерабатывать пищу, преодолевать пешком большие расстояния. Все это привело к снижению уровня физического развития человека, что естественно отразилось на здоровье людей.

Ещё с древних времен и до наших дней все известные педагоги отмечали: движение - важное средство воспитания. По данным Минздрава России 90% детей страдают различными заболеваниями, а около половины из них хроническими. Массовое нездоровье детей, конечно же, результат кризиса в нашем обществе и государстве. Все больше дает о себе знать малоподвижность детей - гиподинамия. При гиподинамии возникают негативные для ребенка последствия: нарушаются функции и структура органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость растущего организма к изменяющим внешним условиям. Увеличивается в 2 раза число детей с заболеваниями органов зрения, слуха и кариеса.

Изменения экологического и социального развития, компьютеризации привели к разрыву между социальными и биологическими факторами, к различным отклонениям в состоянии здоровья. Таким образом стандартом второго поколения поставлены задачи – укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышения уровня физической подготовленности.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установившегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному: «плоскостные соревнования на лыжах», «горно-плоскостные» (т.е. на пересеченной местности), «лыжебежные соревнования»,

«соревнования по ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования по лыжному спорту» и т.п.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

**Цель:** обоснование и разработка средств и методов, содействующих развитию физических качеств школьников на уроках лыжной подготовки.

Достижение цели осуществляется решением соответствующих **задач:**

1. Изучить литературные источники по данной теме;
2. Изучить значение, место и роль лыжной подготовки в системе общего физического воспитания школьников;
3. Обосновать и разработать средства и методы лыжной подготовки обучающихся 8-9 классов на уроках физической культуры;
4. Оценить влияние разработанных средств и методов лыжной подготовки на организм подростков в процессе физического воспитания школьников 8-9 классов.

**Объектом исследования** является учебно-воспитательный процесс по физической культуре у обучающихся 8-9 классов.

**Предмет исследования:** средства и методы лыжной подготовки на развитие физических качеств обучающихся 8-9 классов.

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ и обобщение литературных источников);
- эмпирические (наблюдение, беседа, педагогическое тестирование);
- статистические (шкалирование, ранжирование).

**Гипотеза:** предполагается, что использование разработанных средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах будет благоприятно влиять на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности школьников.

**Практическая значимость:** разработана методика занятий на уроках физической культуры и во внеурочное время с учащимися 8-9 классов, способствующая развитию их физических качеств. Результаты проведенного исследования могут быть использованы на занятиях физической культурой в общеобразовательных школах.

# **ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1 Лыжный спорт как средство физического воспитания**

Лыжи как средство, увеличивающее площадь опоры и облегчающее передвижение по глубокому снегу, появились в глубокой древности. О применении лыж в древнейшие времена можно судить по наскальным изображениям фигур лыжников. Такие изображения были обнаружены на территории нашей страны на побережье Белого моря. Археологи относят эти рисунки примерно к концу III - началу II тысячелетия до н.э. По ним можно судить о форме лыж - они довольно узкие и длинные, с загнутыми носками. Фигурки лыжников изображены с одной палкой в виде копья. Очевидно, она применялась для охоты и для удобства в передвижении. Подобные изображения найдены также в Скандинавии.

Первые сведения о применении лыж со спортивной целью в странах Скандинавии относятся к периоду средневековья. Лыжный спорт там начал развиваться прежде всего в воинских подразделениях. В XVI в. по приказу норвежского военного министра были сформированы лыжные отряды. Бег на лыжах и другие упражнения применялись для подготовки солдат к боевым действиям. В 1767 г. в г. Христиании (Осло) была разработана программа состязаний на лыжах для солдат, куда входили скоростные соревнования на короткую дистанцию с полной амуницией и оружием, стрельба по цели при спуске со склона, спуск по склону среди кустов и с крутого склона. В состязаниях могли принимать участие все желающие, а не только солдаты.

Толчком к развитию лыжного спорта среди населения и к привлечению зрителей на состязания стала выставка лыжного инвентаря в



Тронхейме в 1862 г. Уже в 1877 г. организуется лыжный клуб «Христиания», начинают проводиться соревнования лыжников. Значительный вклад в популяризацию лыжного спорта внес полярный исследователь Ф. Нансен, издавший в 1890 г. книгу о своем путешествии на лыжах к Северному полюсу.

В Швеции первый лыжный клуб был основан в 1895 г. Популяризации лыжного спорта способствовали лыжные пробеги на 220 и 460 км, организованные полярным исследователем А. Норденшельдом в 1883-1884 гг.

Другие страны Западной Европы начали культивировать лыжный спорт позднее. В конце XIX в. лыжные клубы были созданы в Австрии, Швейцарии, Италии, Франции и др. В первую очередь в этих странах развивались горные виды.

В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс, где были организована Международная лыжная федерация. Стали регулярно проводиться международные соревнования.

С первых зимних Олимпийских игр (1924 г.) лыжный спорт включен в их программу. До 1936 г. в программу I-IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин. С 1936 г. стали включаться горнолыжные виды для мужчин и женщин. Лыжные гонки для женщин стали проводиться с VI зимней Олимпиады 1952 г. Эстафетные гонки для мужчин (4 x 10 км) были введены в 1936 г., для женщин (3 x 5 км) - в 1956 г.

Чемпионаты мира по лыжным гонкам проводились с 1925 г., но лишь с 1937 г. они стали официально называться первенствами мира. Однако победителей этих соревнований до 1937 г. считают чемпионами мира. У женщин чемпионаты мира стали проводиться с 1954 г. Чемпионаты мира по горнолыжному спорту проводятся с 1931 г.

До выхода на международную арену советских лыжников победителями и призерами Олимпиад и первенств мира становились лыжники скандинавских стран и прежде всего Норвегии. В отдельные годы добивались успеха лыжники Чехословакии, Австрии, Швейцарии и США - в основном в прыжках с трамплина и лыжном двоеборье. В горнолыжных видах первенствовали представители Альпийских государств (Австрии, Швейцарии, Франции, Италии) и в меньшей степени - Скандинавии.

Помимо Олимпийских игр и первенств мира, регулярно проводятся традиционные международные соревнования в Холменколлене (Норвегия), которые впервые были организованы в 1888 г., Фалуне (Швеция), Лахти (Финляндия) и в других городах, которые собирают сильнейших лыжников мира. С 1922 г. в Швеции ежегодно проходит необычайно популярная международная гонка «Васа-лоппет», собирающая несколько тысяч спортсменов. В 1977 г. эту гонку выиграл советский лыжник И. Гаранин.

В России лыжный спорт начал развиваться в конце XIX в. Поскольку в спортивные кружки и клубы был закрыт доступ широким слоям населения, занятия лыжами имели в основном развлекательный характер. Любители лыж, круг которых был невелик, ограничивались лыжными прогулками.

Первые соревнования по лыжному спорту были проведены в нашей стране 13 февраля 1894 г. Царское правительство с целью отвлечения трудящихся от революционной борьбы разрешило организацию спортивных клубов и обществ. 3 марта 1895 г. был утвержден устав первого в России Московского клуба лыжников. В первый год он насчитывал всего 36 членов. Клуб, пропагандируя лыжный спорт, организовывал соревнования, учредил призы за победы и за наибольшее

количество верст, пройденное в сезон на лыжах. 28 января 1896 г. состоялись первые официальные соревнования на звание лучшего лыжника на дистанции 3 версты (3 км 200 м). Через два года подобный клуб, называвшийся «Полярная звезда», был организован и в Петербурге.

Важную роль в развитии лыжного спорта в России сыграла Московская лига лыжебежцев (1910 г.), объединявшая 10 клубов. Зимой 1909-1910 гг. в Москве состоялось уже 18 межклубных соревнований. Проводились ежегодные эстафеты вокруг Москвы, а с 1912 г. - гонка на 60 верст по маршруту Звенигород - Москва.

В 1900-1909 гг. стала выходить различная литература, в которой излагались вопросы техники передвижения на лыжах, обучения и оборудования. С накоплением опыта в последующие годы появились методические пособия по тренировке, полезные для начинающих. В этих работах нашла отражение односторонняя направленность на развитие выносливости.

Соревнования в России проводились только по равнинной местности. Лыжники пользовались лыжами длиной до 3-3.5 м, палками в рост человека и выше. Крепления и обувь применялись мягкие. Массового производства лыжного инвентаря не было, он завозился из Финляндии и Швеции. Лыжные мази стали применять с 1913 г. Спортсмены пользовались «русским ходом» (по современной терминологии, попеременным двухшажным). С одновременными ходами они познакомились в 1913 г. на международных соревнованиях в Швеции, где русские лыжники приняли участие, но выступили неудачно.

В 1927-1930 гг. в связи с постепенным переходом на трассы по пересеченной местности значительно изменился лыжный инвентарь. Уменьшилась длина лыж и палок, появились жесткие ботинки и крепления, стали применяться бамбуковые палки с петлями для рук

(вместо деревянных). Повышению скорости движения способствовало и совершенствование техники - появился ход «вперекидку» (попеременный четырехшажный). Заметно улучшилась система тренировки благодаря новым методическим работам.

С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии. Уже в первую военную зиму десятки тысяч лыжников были в рядах защитников нашей Родины и воевали в специальных подразделениях и в партизанских отрядах. Чемпионка страны по лыжным гонкам Любовь Кулакова героически сражалась в партизанском отряде под Смоленском и была награждена орденом Отечественной войны I степени.

После войны уже в первые годы общее число спортсменов-лыжников увеличилось в полтора-два раза. В 1948 г. советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию (ФИС) и впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях в Холменколлене (Норвегия). Там в гонке на 50 км М. Протасов, не имевший опыта международных встреч и выступлений на зарубежных трассах, занял почетное четвертое место.

Во все последующие годы наши спортсмены-лыжники неизменно подтверждали свои успехи на чемпионатах мира, Олимпийских играх, других международных состязаниях.

Лыжная подготовка занимает важное место в системе физического воспитания благодаря тому, что передвижение на лыжах является отличным средством всесторонней физической подготовки и закаливания.

Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на лыжной прогулке и в походе, на тренировках и в

соревнованиях по лыжам у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д. [5]

Значение лыжной подготовки определяется ее полноценностью в укреплении здоровья, занимающихся как средства закаливания организма. Имеются научные исследования показывающие, что во время эпидемий гриппа дети, имеющие уроки лыжной подготовки болели в 2,5-3 раза меньше, чем их сверстники, уроки физкультуры у которых проводились в зимнее время в спортивном зале. Установлено, что увеличение количества уроков лыжной подготовки в недельном цикле благотворно влияет на предотвращение болезней простудного характера, особенно при трех и более занятиях. Имеются данные сравнения занятий лыжной подготовкой с прогулками на свежем воздухе, показывающие, что закаливание организма детей более эффективно при физической нагрузке. [8]

Оздоровительное значение лыжной подготовки:

- работа всех основных групп мышц;
  - активное включение в работу кардио-респираторной системы.
- Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, вызывают изменение состава крови, уменьшают ЧСС;
- возможность легко регулировать нагрузку как по интенсивности, так и по объему.

Оздоровительное значение лыжной подготовки в значительной мере определяется местом проведения занятий. Как правило – это парк, лес, посадка, где чистый морозный воздух.

Образовательно-воспитательное значение лыжной подготовки:

- получение новых знаний по способам, подготовке инвентарю, классификации и правилам соревнований;

– овладение новыми умениями и навыками в двигательной деятельности, сохранение равновесия на скользящей опоре, лыжными ходами и т.д.

– воспитание силы, выносливости, быстроты, ловкости

– совершенствование нравственных качеств: настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремленности, решительности, смелости. [9]

Лыжная подготовка оказывает разностороннее воздействие на организм детей. Передвижение на лыжах по пересеченной или равнинной местности вовлекает в работу большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей, что оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Разнообразные условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, особенно таких двигательных способностей, как общая и силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесию на скользящей опоре. Следует отметить, что последняя способность легко поддается воспитанию в младшем школьном возрасте и значительно затруднена в более старшем. [7]

Во время занятий, прогулок, походов и сдачи контрольных нормативов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей. В любом возрасте передвижение на лыжах используется как средство активного отдыха. Прогулки на лыжах по лесной местности с разнообразным рельефом доставляют эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние. [10]

Лыжная подготовка имеет прикладное значение. В условиях северного района и на востоке России лыжи используются в быту, на

охоте, в геологических экспедициях, нефтяниками для контроля за нефтяными скважинами в Тюмени, Башкортостане. Используются лыжи и в пограничных войсках в горной местности.

В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах на равнинной и пересеченной местностях, приобретение знаний по гигиене лыжной подготовки, по смазке лыж и уходу за ними, по технике безопасности при занятиях на лыжах, а также выполнение определенных контрольных нормативов.

На занятиях по лыжной подготовке учащиеся должны освоить строевые приемы с лыжами, изучить технику различных ходов, подъемы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

## **1.2 Лыжная подготовка в школьной программе**

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный раздел с I по XI классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 16 часов в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками. В основных способах передвижения на лыжах, навыками самостоятельных занятий; сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной,

спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств.

Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. С этой целью на уроках лыжной подготовки очень важно до минимума сократить время на выдачу и прием инвентаря и на переходы к местам занятий и обратно. Кроме того, необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение (это диктуется еще и условиями проведения урока лыжной подготовки при низких температурах).

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества. Это достигается чередованием упражнений на учебном кругу и на склоне, разнообразным рельефом местности, включением игр и игровых занятий, элементом соревнования и т.д.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.



Все эти требования реализуются на основе образовательной, воспитательной, инструктивной и оздоровительной направленности, что обеспечивается всей системой уроков, домашних заданий по лыжной подготовке. Программой предусмотрено увеличение прикладной направленности уроков лыжной подготовки в старших классах.

Вполне естественно, что программа по лыжной подготовке постоянно совершенствуется. В соответствии с современными требованиями, ростом подготовленности школьников в программу вносятся необходимые изменения и уточнения: исключаются способы передвижения, не имеющие большого значения в лыжном спорте, туризме и т.д.; вводятся новые элементы; уточняются нагрузки, учебные нормативы и др.. Например, исключен поворот на параллельных лыжах, так как его изучение в условиях школьного урока затруднено. Продолжается совершенствование и учебных нормативов, в настоящее время они введены в программу начиная со II класса.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во II-V классах дистанция для девочек и мальчиков 1 км, в VI-VIII классах - 2 км, в VIII-IX классах - 3 км, в X - XI классах длина дистанции дифференцируется не только по возрасту, но и полу учащихся: у девочек - 3 км, у мальчиков - 5 км. Вместе с тем программой допускается и прохождение дистанции без учета времени, в этом случае длина дистанции увеличивается (в зависимости от класса) примерно вдвое. Такие гибкие требования в выполнении учебных нормативов по времени и без учета времени позволяют более дифференцированно подходить к учащемуся.

Несмотря на то что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются

на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения всех способов передвижения на лыжах от I до XI класса.

Так, в начальных классах помимо умений в обращении с лыжным инвентарем учащиеся должны в первую очередь овладеть ступающим шагом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Все это является основой для дальнейшего изучения способов передвижения на лыжах.

На склоне в этих классах (I-IV) изучаются способы спусков, торможений и подъемов. Все это создает прочную основу для дальнейшего обучения и совершенствования лыжных ходов и элементов горнолыжной техники в V-VIII классах, где объем учебного материала наиболее велик. Здесь изучаются одновременные ходы, четырехшажный ход, различные способы спусков, подъемов, поворотов в движении и преодолении неровностей. Продолжается совершенствование попеременного двухшажного хода и других способов передвижения (торможений, спусков), изученных в начальной школе.

В старших классах (IX-XI) объем нового учебного материала невелик: это переходы с хода на ход (с попеременным на одновременный и наоборот), преодоление препятствий, неровностей. Вместе с тем больше внимания уделяется применению способов передвижения в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Главное при этом - дальнейшее совершенствование техники ходов, поворотов, торможений. Вместе с тем это подчеркивает необходимость усиления прикладной направленности уроков по лыжной подготовке, так как при передвижении по местности необходимо включать участок с различными искусственными и естественными препятствиями.

Основная направленность в увеличении нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличении длины проходимой дистанции: от 1 км в I классе до 12 км в XI классе у юношей и до 5 км у девушек. Во II—IV классах даются рекомендации по прохождению отрезков с высокой скоростью для развития быстроты (от 20-30 м во II классе до 150 м в IV классе). В последующих классах такие рекомендации не приводятся, поэтому учителя должны сами планировать развитие физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности школьников.

Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. Главная задача таких мероприятий - пропаганда занятий на лыжах, приобщение к различным видам занятий на лыжах возможно большего числа учащихся.

Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Это позволит не только успешно выполнять домашние задания, но и привлекать к занятиям лыжным спортом широкий круг учащихся. Вместе с тем программа требует вооружать школьников теоретическими знаниями по основам занятий физической культурой, а также специальными сведениями по лыжной подготовке к лыжному спорту.

В сельских и особенно малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию - гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д. (отсутствие залов с необходимым оборудованием, плавательного бассейна), - целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы, использовать на лыжную подготовку. В подавляющем большинстве

сельских школ есть хорошие условия для проведения уроков лыжной подготовки (близко расположены места занятий - лес, склоны различной крутизны, имеется возможность должным образом спланировать расписание уроков). Программой предусмотрены и критерии оценки по разделу лыжной подготовки. Она складывается из оценки уровня овладения техникой способов передвижения на лыжах, теоретических знаний, умения самостоятельно выполнять домашние задания и выполнения учебных нормативов. Для учащихся, отстающих в физическом развитии, учебные нормативы могут быть отменены (если есть медицинские противопоказания).

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, целесообразно лыжную подготовку проводить сразу с установлением устойчивого снежного покрова и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество учебной работы по лыжной подготовке.

Детей, приступивших к занятиям по лыжной подготовке, необходимо обучить прежде всего умениям и правилам обращения с лыжным инвентарем, а также строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.

Для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах школьники должны предварительно достигнуть определенных уровней физической и координационной готовности. Достижение таких уровней позволит им успешно овладевать предусмотренными программой способами передвижения на лыжах.

Частично физическая и координационная готовность для овладения способами передвижения на лыжах обеспечивается физическим воспитанием детей дошкольного возраста в семье и детских садах.

Однако в настоящее время, несмотря на большую разъяснительную работу среди родителей о значении физической культуры и лыжного

спорта, в частности для укрепления здоровья, большая часть детей приходит в школу, не умея передвигаться на лыжах. В ряде школ количество таких детей (особенно среди девочек) достигает 80%. Поэтому все дети в I классе должны пройти «школу лыжника» - систему подводящих и подготовительных упражнений, которые позволят овладеть лыжами как снарядом, научиться управлять ими при движении по снегу и при перемещении по воздуху. При этом возникает и совершенствуется так называемое чувство лыж.

В процессе выполнения системы упражнений возникает и совершенствуется «чувство снега» - это не только сцепление лыж со снегом, но и умение воспринимать неровности лыжни, склоны, изменения скольжения, плотность снега и лыжни, ее извилистость и т.п. Всю эту информацию школьники получают за счет тонких мышечных ощущений (потока нервных импульсов, поступающих от мышц нижних конечностей в центральную нервную систему). Воспитание «чувства снега» - процесс длительный, и его совершенствование может продолжаться в течение ряда лет. Равновесие - одно из важнейших качеств, необходимых для успешного передвижения по равнине и при спусках со склонов различной крутизны. Вполне естественно, что равновесие развивается в процессе всех уроков физической культуры (а не только лыжной подготовки), но специальные упражнения на лыжах воспитывают специфические особенности равновесия в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки).

Для решения отдельных задач по воспитанию перечисленных качеств («чувства лыж, снега» и равновесия) в I классе используются следующие подводящие упражнения в перечисленной ниже последовательности: 1) перенос веса тела с лыжи на лыжу; 2) поднятие и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), ноги слегка

сгибают; 3) поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево; 4) поднимание и перестановка Носков лыж в сторону и обратно; 5) поднимание согнутой ноги назад и вперед, при этом сначала отрывают пятку, а затем носок лыжи; 6) поднимание согнутой ноги, лыжу удерживают горизонтально лыжне; 7) прыжки на месте, при этом сначала все тело переносят с лыжи на лыжу; 8) приставные шаги в сторону; 9) отведение прямой или слегка согнутой ноги с лыжей назад.

Все упражнения выполняются с опорой или без опоры на палки поочередно с правой на левую ногу и с постепенным увеличением времени выполнения или количества повторений. Постепенно увеличивается не только продолжительность, но и темп выполнения упражнений. Обычно это делают на первых 2-3-х уроках. Выполнять упражнения можно в игровой форме, что повышает эмоциональность урока.

Перечисленные упражнения помогают овладеть лыжами как снарядом и одновременно являются подводящими к строевым упражнениям и перестроениям на лыжах. Независимо от того, как часто учащиеся класса до прихода в школу катались на лыжах, необходимо со всеми школьниками выполнить все перечисленные упражнения, пройти «школу лыжника». Только после этого можно перейти к изучению ступающего, а затем скользящего шага.

Ступающий шаг на равнине является подводящим упражнением к скользящему шагу и к преодолению подъемов. Обычно после показа школьники сразу могут его выполнить. Следует только повторить его в различных условиях: на накатанной лыжне, по целине с неглубоким снежным покровом, зигзагом, обходя деревья, кусты или другие ориентиры, с палками и без опоры на палки (держа их за середину). Передвижение ступающим шагом обычно не вызывает затруднений - не следует его чередовать с другими подводящими упражнениями. При

изучении ступающего шага решаются следующие задачи: закрепление перекрестной координации в работе рук и ног, овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую, освоение положения туловища при передвижении на лыжах, освоение маховых движений руками.

Можно разнообразить перемещение ступающим шагом передвижением: в пологий подъем прямо и наискось, на равнине с широкими размахиваниями руками (имитация работы рук в скользящем шаге), в колонне по одному с поворотами (зигзагом). Постепенно во всех этих упражнениях длина шага увеличивается. Для улучшения управления лыжами можно выполнить переступание «елочкой» и «полуелочкой» на ровном участке. На первых уроках все перечисленные упражнения можно выполнять при передвижении с поворотами и изменениями направления. Главное при этом - добиться свободных размашистых движений с полным контролем положения концов лыж.

Подбор упражнений в единую систему, их дозировка планируются учителем в зависимости от степени подготовленности детей. Однако общая последовательность упражнений должна быть выдержана, так как она составлена с учетом постепенного повышения координационной нагрузки и взаимосвязей между отдельными движениями.

Все упражнения, которые должен выполнять каждый школьник, довольно простые и не требуют какой-либо сложной методики обучения. Учителю достаточно показать упражнение и объяснить требования к его выполнению, и ученики I класса все его выполняют. Главная задача при этом - добиться высокой точности движения, что способствует развитию общей координации и умения управлять лыжами. Недопустимо «скоростное прохождение» всей системы упражнений, хотя ученики в I классе, может быть, в состоянии их выполнить с большими или меньшими погрешностями.

Такой подход не позволит овладеть основными движениями, не обеспечит координационную готовность и затянет процесс обучения способам передвижения на лыжах, предусмотренным школьной программой. Обоснованное применение указанных упражнений, а также правильное построение методики обучения скользящему шагу с учетом физического развития позволят предотвратить появление целого ряда ошибок, что очень важно при Дальнейшем обучении школьников и совершенствовании техники передвижения на лыжах.

Одной из важнейших задач уроков лыжной подготовки является углубление знаний, учащихся по физической культуре в целом и по лыжному спорту в частности. Знания, полученные учениками на уроках лыжной подготовки, входят в систему «физкультурного образования», которое они должны получить за время обучения в школе. Но сообщение учащимся знаний на уроках лыжной подготовки имеет свою специфику по сравнению с уроками гимнастики игр и легкой атлетики. Это связано прежде всего с внешними условиями, в которых проходят уроки на лыжах: отрицательные температуры, ветер, влажность и т.д. Поэтому часть необходимых знаний ученикам сообщается до выхода на лыжню, в помещении лыжной базы, на это отводится 3-4 мин. Сообщение теоретических сведений происходит и по ходу передвижения на лыжах или в течение кратких пауз отдыха. Учителю необходимо тщательно продумать содержание теоретического материала на каждый урок. Главное внимание необходимо обратить на краткость и точность формулировок, особенно это важно в младших классах. Теоретические сведения сообщаются и в заключительной части при подведении итогов.

Непосредственно при выполнении двигательных действий, при передвижении по учебным кругам, при занятиях на склонах учитель кратко рассказывает о технике лыжных ходов, спусков, поворотов, об



ошибках, возникающих при этом и путях их исправления. Такое сочетание рассказа с передвижением на лыжах облегчает усвоение техники и упрочняет теоретические знания.

При развитии физических качеств, при передвижении на лыжах сообщаются сведения о методах тренировки, влиянии ходьбы на лыжах на организм в целом и на развитие отдельных групп мышц и другие теоретические сведения, связанные с методикой обучения, терминологией, инструкторскими навыками и др.

Пополнять знания по лыжной подготовке школьники должны при выполнении домашних заданий, используя с этой целью учебники и учебные пособия по физической культуре. В настоящее время выпущен ряд учебников по физической культуре для школьников в центральных и региональных издательствах.

Можно предложить следующую программу распределения теоретических сведений на уроках лыжной подготовки по классам:

I класс. Правила поведения на уроках лыжной подготовки, гигиена занятий на лыжах.

II класс. Правила безопасности при передвижении на лыжах, влияние занятий на лыжах на здоровье человека.

III класс. Первая помощь при травмах и обморожениях, термины и понятия лыжного спорта.

IV класс. Понятия о физических качествах и их развитии, закаливание при передвижении на лыжах. Правила самостоятельных занятий на лыжах. Техника передвижения на лыжах.

V класс. Выполнение домашних заданий и обеспечение безопасности на лыжах.

VI класс. Передвижение на лыжах - составная часть двигательного режима.

VII класс. Влияние занятий на лыжах на сердечно-сосудистую и дыхательную системы школьников. Техника передвижения на лыжах, анализ техники.

VIII класс. Влияние различных нагрузок (скоростных, скоростно-силовых) на организм (на выносливость и координацию).

IX класс. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с занятиями на лыжах. Методы тренировки на лыжах.

X класс. Определение и регулирование нагрузки и самоконтроль при занятиях на лыжах.

XI класс. Лыжи как средство подготовки к трудовой деятельности и военной службе. Организация и проведение внеурочных занятий на лыжах с младшими школьниками.

Теоретические сведения по ряду тем могут повторяться и углубляться от класса к классу.

В ходе уроков лыжной подготовки наряду с другими задачами решаются две важнейших: первая - обучение способам передвижения на лыжах и вторая - развитие физических качеств (средствами лыжного спорта).

Вполне понятно, что решение поставленных задач взаимосвязано: в процессе обучения и совершенствования способов передвижения на лыжах происходит и развитие физических качеств.

Кроме того, в каждом классе и на каждом уроке планируется изучение материала по развитию физических качеств.

В школьной программе на уроках лыжной подготовки предусмотрено развитие выносливости путем равномерного передвижения на лыжах. От класса к классу происходит механическое увеличение километража передвижения на лыжах: от 1,5 км во II классе, до 6-8 км в X-XI классах.

В методике развития физических качеств необходимо придерживаться некоторых принципов, которые играют важную роль как в организации урока, так и при планировании нагрузок.

Первым и важнейшим принципом развития физических качеств является дифференцированный подход к учащимся.

Вторым принципом является соответствие применяемых нагрузок уровню подготовленности учащихся.

Третьим принципом в воспитании физических качеств является постепенное увеличение нагрузок.

### **1.3 Морфологические и психолого-педагогические особенности учащихся 8-9 классов**

Важной задачей физического воспитания, которая решается в процессе занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях, является обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышц и предупреждение нарушения осанки. Для укрепления опорно-двигательного аппарата следует подбирать упражнения, соответствующие возрастным особенностям учащихся. Учащиеся 8-9 классов средних общеобразовательных школ соответствуют возрасту 14-15 лет.

В связи с тем, что в начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция сменяется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрест. У девочек 14-15 лет рост - в пределах 154-160 см, а вес - 42-52 кг. У мальчиков 14 лет

рост заметно меньше, чем у девочек, и равен примерно 150 см; к 15 годам средний рост мальчиков уже больше среднего роста девочек и составляет около 165 см. Аналогичная ситуация и с весом тела [24].

Ребенок среднего школьного возраста обретает все новые навыки и совершенствует ранее приобретенные. Интенсивная нервно-психическая деятельность уже не является для него столь большой нагрузкой, как прежде; однако он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. Заметно развивается аналитическое мышление школьника; кроме того, он уже способен мыслить абстрактно. Быстро увеличивается запас слов - особенно, если ребенок приучен много читать и если он читает медленно, вдумчиво, не перескакивая с пятого на десятое, если он мысленно проговаривает слова. В этом возрасте активно формируется личность.

Частота пульса ребенка с возрастом постепенно уменьшается и приближается к стандарту взрослого человека; так пульс у ребенка в 14 лет достигает 72-78 ударов в минуту, в 15 - 70-76 ударов в минуту, а у старших школьников он уже колеблется в пределах 60-70 ударов в минуту, что практически соответствует пульсу взрослого человека [21].

Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они легко реагируют на холод и тепло (сокращаются и расширяются).

Частота дыхания у ребенка с возрастом становится меньше. В 12-13 лет ребенок в спокойном состоянии совершает 18-20 дыхательных движений, а в 14-15 - уже 17-18 дыхательных движений. Число дыхательных движений у старшего школьника - как у взрослого человека [21].

Хорошо развиты верхние дыхательные пути. С поднятием свода носоглотки последняя становится шире.

Структура легочной ткани уже хорошо сформирована, воздухоносные пути достаточно широки и прекрасно разветвлены.

Система органов пищеварения функционирует активно. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека. Отлично развита перистальтическая функция. Питание старшего школьника уже практически не отличается от питания взрослого человека. Кишечник опорожняется не реже одного раза в сутки.

Почки по своему строению ничем не отличаются от почек взрослого человека. Суточное количество мочи - обычно в пределах 1200-1600 мл. Моча прозрачная, удельный вес ее - от 1002 до 1030; реакция - кислая или нейтральная; белок и сахар в моче отсутствуют или содержатся в минимальных количествах [21].

Половые железы продолжают развиваться, и в связи с этим в организме происходят заметные изменения.

У девочек в 13-14 лет обнаруживается рост волос в подмышечных впадинах; к 14-15 годам таз и ягодицы обретают формы, какие характерны для взрослой женщины; в 15-16 лет менструации обретают регулярный характер.

У мальчиков примерно в 13 лет начинает увеличиваться предстательная железа. В это же время может ускориться рост гортани, после чего - в 13-14 лет - происходит так называемая ломка голоса. В 12-13 лет обычно начинается рост яичек и полового члена (этот рост усиливается в 14 лет); оволосение лобка, начинающееся в этом же возрасте, идет сначала по женскому типу, а к 16-17 годам - по мужскому типу. В 14-15 лет обнаруживается узловатое и несколько болезненное уплотнение в околососковой области [20].

Иммунная система у детей среднего и старшего школьного возраста развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью

инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет.

При нормальном питании и нормальном обмене веществ подкожно-жировая клетчатка развита умеренно. Отмечается повышенное скопление жировых клеток у девочек в области груди, лобка, бедер; у мальчиков - в области лобка.

Мышечная система развита хорошо. Поскольку ребенок ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется - сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость. Ребенок старшего школьного возраста в плане выносливости уже может сравниться со взрослым человеком.

Ребенок среднего и старшего школьного возраста хорошо владеет своим телом, и если он занимается спортом, то может достигнуть в спорте высоких результатов. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать и т.д.

Таким образом, у школьников 8-9 классов (14-15-летнего возраста) начинается период полового созревания, который характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. При проведении занятий по физической культуре следует выбирать упражнения, направленные на развитие физических способностей школьников, адекватные их возрастным особенностям.

Подростковый возраст это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ребенка. В этот период организм

ребенка претерпевает кардинальные изменения, разворачивается процесс полового созревания. У подростка возникает ощущение собственной взрослости. У него возникает представление о себе уже не как о ребенке, он стремится быть и считаться взрослым. Отсюда у ребенка возникает новая жизненная позиция по отношению к себе, к окружающим людям, к миру. Он становится социально активным, восприимчивым к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют среди взрослых.

Поэтому период подросткового возраста характерен тем, что здесь начинается формирование морально нравственных и социальных установок личности ученика, намечается общая направленность этой личности.

Подросток стремится к активному общению со сверстниками, и через это общение он познает самого себя. У него возникают потребности, которые он должен удовлетворять только сам (потребность в общении со сверстниками, дружбе и любви). Родители и вообще взрослые не могут при всем желании решить проблемы подростков, связанные с их новыми потребностями, между тем как удовлетворение всех основных потребностей младших школьников зависит в основном, от родителей. Все это часто болезненно сказывается на отношении учащихся к взрослым, в том числе и учителю, и к учению.

Общая картина работы учащихся на уроках по сравнению с младшими классами ухудшается. Ранее примерные и аккуратные ученики позволяют себе не выполнять задания. Тетради ведутся неряшливо. У многих учеников меняется почерк, он становится неразборчивым и небрежным. При решении математических задач некоторые подростки не проявляют нужной настойчивости и прилежания[22].

В этом возрасте дети обнаруживают особую расположенность к совместным действиям. Склонность к активному времяпрепровождению ярко обнаруживается в играх. Рост умственных сил проявляется в интересе к играм и умственным упражнениям. Многие любят задачи на сообразительность, осваивают шахматы и т.п.

Таким образом, рост умственных и физических сил изменяет характер активности подростков: в гораздо большей степени, чем раньше, их начинают привлекать занятия, требующие определенного упорства и самостоятельности.

Одним из важных средств, активизирующих учебный процесс, является побуждение познавательной потребности. Познавательная потребность занимает важное место в общем психологическом развитии личности, и особенно ее мотивационно-потребностной сферы. Познавательная потребность - это мотивационно-личностное образование, которое почти на всем протяжении школьного возраста проявляется в любознательности учащихся, находя отражение в системе его учебных и вне учебных интересов.

Выделяют два уровня познавательных потребностей у учащихся 13-17 лет.

- 1) Любознательность (характерна для учащихся 7-9 классов).
- 2) Целенаправленная познавательная деятельность (чаще всего наблюдается у учащихся 10-11 классов) [16].

Значительно менее очевидно, хотя, может быть, гораздо более важную роль в успешности обучения играет воля учащегося. Начинать воспитание воли следует с приобретением привычки решать задачи сравнительно незначительной трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, учащиеся тренируют и закаляют свою волю.



На умственные процессы и, следовательно, на успешность обучения влияет так же ряд факторов, которые с виду не имеют к ним никакого отношения. Это такие стороны личности человека, как эмоции, чувства, настроение в данный момент, темперамент, характер и другие.

Только при условии того, что если задача доступна учащемуся, если цели ее решения ясны, если он чувствует свое движение вперед, то создающиеся при этом положительные эмоции облегчают дальнейшее решение.

Вопрос о влиянии внушения и самовнушения чрезвычайно важен в обучении решению задач. Педагог должен проявлять чуткость в своих беседах с учащимися. Всевозможные замечания вроде таких, что «у тебя все равно ничего не получится», способны в сильнейшей степени деморализовать учащегося, особенно подростка. И наоборот, уверенное убеждение, что «задача должна решиться потому, что ты серьезно занимаешься, а ты не хуже других», во многих случаях сыграет свою положительную роль.

Может быть, еще большую роль играет самовнушение. Если учащийся почему-то пришел к выводу, что «он не способен», что «ничего не получится», то, конечно, сколько времени он ни сидел бы над задачей, он все равно задачи не решит. Такое самовнушение подростка парализует его волю, лишает его концентрации мысли, и он не сможет мобилизовать столько энергии на преодоление стоящих перед ним задач, сколько он мог бы проявить в нормальных условиях. В этом случае надо добиться перелома в психике учащегося-подростка, вселить в него уверенность в своих силах, возбудить волю. Возможно, что учащемуся, потерявшему веру в себя, целесообразно сначала дать для решения самые простые задачи, чтобы дать ему возможность поверить в свои силы[10].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование, дающее информацию об уровне развития физических качеств обучающихся;
4. Методы математической статистики.

#### *1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников*

Проводился с целью изучения накопленной информации по предложенной теме. В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий лыжами на уроках физической культуры у учащихся.

Анализ литературы представил влияние лыжной подготовки на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся.

#### *2. Педагогический эксперимент.*

Проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности разработанной программы с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах.

В ходе эксперимента были проведены контрольные испытания. Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

Таблица 1

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития  
физических качеств

№	Физическое качество	Тестирование	Единица измерения
1	Общая выносливость	бег 2000 м	мин
2	Координационные способности	челночный бег 4х9 м	сек
3	Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места	см
4	Силовые способности	подтягивание в висе на перекладине	кол-во раз
5	Скоростные способности	бег 60 м	сек
6	Активная гибкость	наклон вперед	см
7	Силовые способности	поднимание туловища за 1 минуту	кол-во раз

Контрольные цифры по уровням развития физических качеств представлены в Приложении 1 и Приложении 2.

#### *4. Методы математической статистики*

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось в виде диагностики уровня развития физических качеств у обучающихся 8-9 классов.

Исследовательская работа была организована на базе МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярска.

Экспериментальная выборка составила: 40 обучающихся 9 классов (20 человек - экспериментальная группа и 20 - контрольная).

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по разработанной программе с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах.

Исследование проводилось в три этапа, представленных в Таблице 2.

Таблица 2.

Этапы реализации исследования

<b>Этап</b>	<b>Период</b>	<b>Задача</b>
1	сентябрь 2018 – октябрь 2018 гг.	анализ научно-методической литературы по теме исследования и определение уровня развития физических качеств, обучающихся 8-9 классов.
2	октябрь 2018 – март 2019 гг.	выявление эффективности и результативности использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах.
3	март 2019 – апрель 2019 гг.	обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

### **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8-9 КЛАССАХ**

#### **3.1 Экспериментальное обоснование использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах**

Основной целью комплекса является развитие физических качеств у обучающихся 8-9 классов лет с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры.

Комплекс упражнений предназначен для работы с детьми 8-9 классов. Оптимальная численность группы: 20 человек.

Продолжительность занятий – 45 минут; периодичность занятий - 3 раза в неделю.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул.

На уроках лыжной подготовки решают две важные задачи - обучение способам передвижения на лыжах и развитие физических качеств (средствами лыжного спорта).

Одним из важнейших средств физического воспитания школьников являются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. В связи с тем, что длительное, монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности.

Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в, то, же время тормозит развитие утомления.

Комплекс развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов состоит из специальных упражнений, подвижных игр и игровых упражнений. Каждое упражнение/игра направлены на развитие определенных умений и навыков.

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения до начала лыжной подготовки и отработка имитационных упражнений.

Исходное положение (далее – и. п.) - стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

И. п. - стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

И. п. - стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

И. п. - стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

И. п. - стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное

положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

И. п. - стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

И. п. - стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже без потери равновесия.

2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти без палок скользящим шагом, заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.

4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между флажками составляет один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии.

#### *Игра «Сороконожка на лыжах»*

Оборудование: веревки по количеству команд

Ход игры: Школьники на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется



обязательно в ногу). Команду лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры - задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине. И под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия используются следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.

4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.

5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).

6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.

7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок.

8. Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).

9. Спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

На уроках лыжной подготовки используются подвижные игры:

#### 1. «Рыбаки и рыбки»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных учеников выбирается «рыбак» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «рыбак» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит водящий, становится «рыбаком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

#### 2. «Догонялки»

На просторной поляне прокладывается по кругу лыжня и разбивают ее на равные по длине участки и обозначают флажком или веточкой линию старта. Игроки встают по одному на каждой линии старта. Дается общий старт, игроки развивая предельную скорость, стараются догнать лыжника, идущего впереди и коснуться своими лыжами концов лыж соперника. Как

только это происходит, тот, кого догнали – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем.

### 3. «Попади в цель»

Слева и справа от лыжни, сбегаящей со склона, устанавливаются мишени. Школьники, спускаясь без остановки, должны попасть в них снежками. Выигрывает тот, кто сделает наибольшее число попаданий из 5 попыток. Игру можно проводить между командами.

### 4. «Пройди на одной ноге»

Игроки должны пройти дистанцию 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь одной лыжной палкой. Побеждает тот, кто придет к финишу первым, не наступив ни разу свободной ногой на снег.

### 5. «Поймай учителя»

Дети делятся на команды, по сигналу педагог начинает «убегать» от учеников, их задача догнать учителя и осалить. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием за меньшее время.

## **3.2 Оценка эффективности использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах**

Для оценки эффективности составленного комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов было проведено 2 диагностических среза (констатирующий и контрольный). В октябре 2018 года был проведен первый констатирующий срез физических показателей контрольной и экспериментальной групп по 7 упражнениям, представленных в Таблице 3 и 4 соответственно.

Таблица 3

Констатирующий срез определения уровня развития физической подготовленности у обучающихся 8-9 классов в контрольной группе

№	бег 2000 м	челночный бег 4х9 м	прыжок в длину с места	подтягивание в висе на перекладине	бег 60 м	наклон вперед	поднимание туловища за 1 минуту	Уровень развития
1	11,31	9,66	181	7	9,19	10	39	С
2	10,46	9,87	201	7	8,83	6	42	С
3	9,82	10,35	192	10	9,33	8	45	С
4	11,10	10,01	205	9	8,63	11	41	С
5	10,03	10,46	187	8	9,54	12	38	С
6	12,59	9,86	189	6	9,26	9	48	С
7	9,18	8,85	180	8	9,71	5	41	С
8	9,40	9,92	206	7	10,62	4	47	С
9	9,61	10,36	205	5	9,89	6	40	Н
10	9,22	10,19	179	9	10,05	7	37	С
11	12,59	10,64	160	0	10,18	10	45	С
12	13,03	10,51	159	1	10,32	12	27	С
13	12,81	10,36	171	0	10,62	16	29	С
14	11,96	9,91	174	0	10,88	14	31	С
15	11,75	9,87	164	0	9,67	18	27	С
16	11,34	10,69	157	2	9,74	13	29	С
17	10,88	10,45	169	0	10,38	11	24	С
18	12,18	11,32	163	0	9,61	14	28	С
19	11,49	10,79	178	0	9,55	16	31	С
20	10,84	10,01	162	1	10,21	18	30	С

Таблица 4

Констатирующий срез определения уровня развития физической подготовленности у обучающихся 8-9 классов в экспериментальной группе

№	бег 2000 м	челночный бег 4х9 м	прыжок в длину с места	подтягивание в висе на перекладине	бег 60 м	наклон вперед	поднимание туловища за 1 минуту	Уровень развития
1	9,86	9,99	181	5	10,15	5	35	Н

<b>2</b>	10,22	10,12	201	7	10,28	6	33	Н
<b>3</b>	10,01	9,64	186	6	9,26	8	37	С
<b>4</b>	9,71	10,05	189	8	8,74	11	41	С
<b>5</b>	9,27	10,21	205	6	10,08	9	42	С
<b>6</b>	9,12	10,28	208	9	10,27	5	35	С
<b>7</b>	10,38	10,44	185	7	9,88	6	38	Н
<b>8</b>	10,49	10,21	179	5	10,00	8	41	Н
<b>9</b>	10,22	9,68	173	6	10,37	9	40	Н
<b>10</b>	10,01	9,75	168	8	9,84	4	36	Н
<b>11</b>	12,58	10,74	154	0	10,89	12	24	Н
<b>12</b>	13,04	11,05	148	0	10,66	16	27	Н
<b>13</b>	11,84	9,94	150	0	11,03	12	23	Н
<b>14</b>	11,23	10,44	162	0	9,52	10	24	С
<b>15</b>	10,94	10,89	170	1	10,26	14	31	С
<b>16</b>	11,62	9,83	148	0	11,21	9	33	С
<b>17</b>	11,97	9,92	151	0	10,79	12	24	Н
<b>18</b>	12,02	10,18	160	1	10,53	15	30	С
<b>19</b>	10,36	10,71	157	0	10,62	14	26	С
<b>20</b>	10,07	10,31	150	0	10,81	8	22	Н

Проводя сравнительный анализ полученных данных по итогам первого диагностического среза, мы видим, что в контрольной группе 95% обучающихся имеют средний уровень физической подготовленности и 5% - низкий.

В экспериментальной группе 45% испытуемых обладают средним уровнем физической подготовленности, а 55% имеют низкий уровень физической подготовленности.

Ни в одной из групп детей с высоким уровнем физической подготовленности не выявлено. Данные представлены на Рисунке 1.

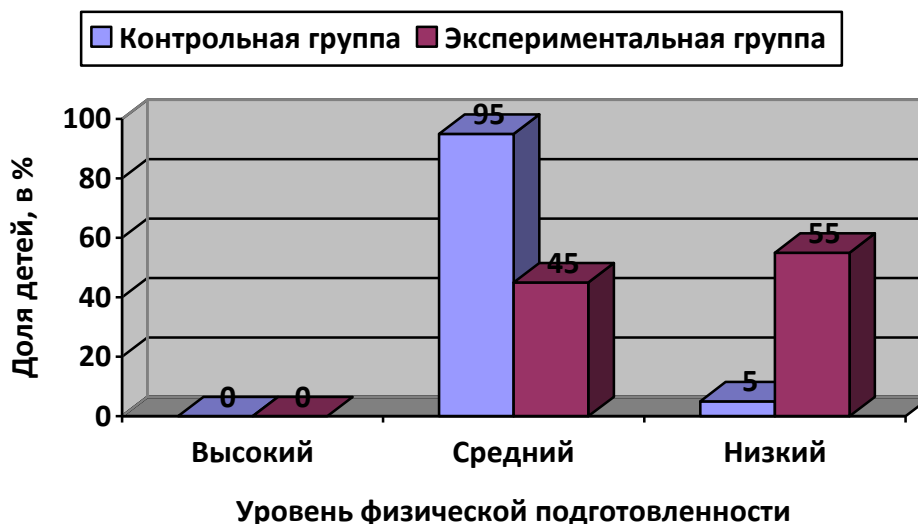


Рис.1. Распределение детей контрольной и экспериментальной групп по уровням физической подготовленности по итогам первого диагностического среза

В период с октября 2018г. по март 2019г. обучающиеся 8-9 классов входящие в состав контрольной и экспериментальной (с применением комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов) групп занимались по своим программам.

Для определения эффективности разработанного комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов в апреле 2019 года был проведен контрольный срез уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в Таблицах 5, 6.

Таблица 5

Контрольный срез определения уровня физической подготовленности у обучающихся 8-9 классов в контрольной группе

№	бег 2000 м	челночный бег 4х9 м	прыжок в длину с места	подтягивание в висе на перекладине	бег 60 м	наклон вперед	поднимание туловища за 1 минуту	Уровень развития
1	10,89	9,61	182	7	9,15	11	42	С
2	9,48	9,75	203	8	8,8	7	44	С
3	9,67	10,23	195	11	9,30	8	45	С
4	10,96	10,01	210	9	8,60	11	46	С
5	9,68	10,42	193	8	9,52	13	40	С
6	11,69	9,73	190	6	9,23	9	49	С
7	9,04	8,85	186	8	9,69	6	41	С
8	9,12	9,87	210	7	10,60	6	47	С
9	9,32	10,29	207	7	9,87	6	47	С
10	9,00	10,09	182	10	10,00	8	41	С
11	12,02	10,57	163	0	10,08	12	45	С
12	12,34	10,45	160	1	10,02	14	28	С
13	11,96	10,30	173	0	10,42	16	33	С
14	11,45	9,90	175	0	10,58	16	34	С
15	11,21	9,85	166	0	9,61	18	30	С
16	11,05	10,52	165	2	9,34	14	32	С
17	10,52	10,31	170	0	10,12	13	28	С
18	11,76	11,3	165	0	9,27	17	31	С
19	11,37	10,09	180	0	9,21	18	34	С
20	10,62	10,0	165	1	9,73	19	30	С

По итогам контрольного среза в контрольной группе 100% испытуемых имеют средний уровень физической подготовки.

Таблица 6

Контрольный срез определения уровня физической подготовленности у обучающихся 8-9 классов в экспериментальной группе

№	бег 2000 м	челночный бег 4х9 м	прыжок в длину с места	подтягивание в висе на перекладине	бег 60 м	наклон вперед	поднимание туловища за 1 минуту	Уровень развития
1	9,41	9,85	196	7	9,36	7	41	С
2	9,73	9,20	211	9	9,75	6	39	С
3	9,68	9,46	191	9	9,01	10	42	С
4	9,56	9,05	194	11	8,17	11	46	В

5	8,38	9,36	215	8	9,57	13	45	С
6	8,15	9,57	214	12	9,87	8	40	С
7	9,36	9,63	192	9	9,39	8	42	С
8	9,84	9,37	182	7	9,36	9	44	С
9	9,20	9,28	180	8	9,85	11	46	С
10	9,42	9,21	175	9	9,62	6	39	С
11	11,49	9,74	163	0	10,09	15	28	С
12	12,12	10,21	152	0	9,96	18	33	С
13	10,31	9,82	158	0	10,73	15	27	С
14	10,25	9,61	170	1	9,50	13	28	С
15	10,44	10,15	174	1	9,76	17	35	С
16	11,23	9,73	151	0	10,51	14	37	С
17	10,97	9,48	156	0	10,33	14	28	С
18	11,02	9,69	167	1	10,22	20	38	С
19	10,00	10,06	164	0	9,84	16	32	С
20	9,83	10,18	157	0	10,27	11	27	С

В экспериментальной группе по результатам контрольного диагностического среза выявлено, что у 95% обучающихся средний уровень физической подготовленности, у 5% - высокий уровень.

Далее мы проводили сравнительный анализ результатов контрольной группы до и после реализации комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов.

Из данных, представленных на Рисунке 2, видно, что в контрольной группе увеличилось количество учеников со средним уровнем физической подготовленности до 100%, в то время, как в начале эксперимента их было 95%.

Количество детей с низким уровнем физической подготовленности сократилось с 5% до 0. Школьников с высоким уровнем не выявлено ни на одном из этапов диагностического исследования.



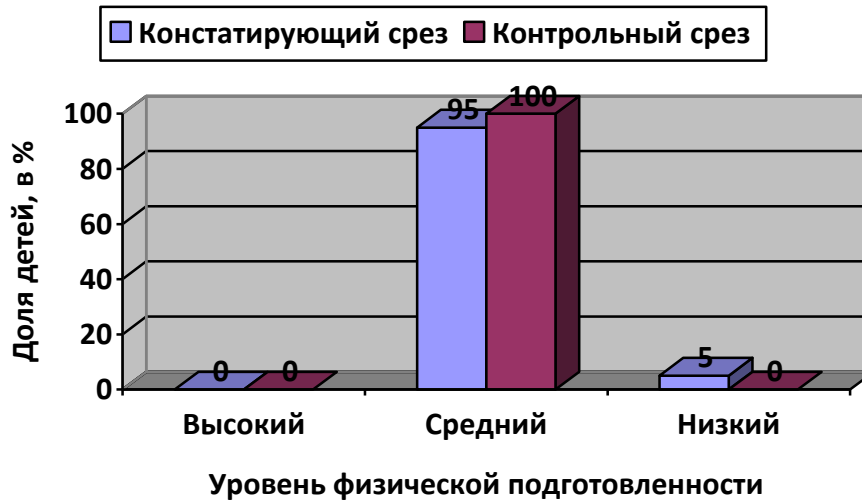


Рис.2. Распределение детей контрольной группы по уровням физической подготовленности по итогам контрольного среза

Сравнивая результаты экспериментальной группы до и после реализации комплекса развития физических качеств с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры у обучающихся 8-9 классов, мы видим значительные количественные изменения:

- в группе появились 5% детей с высоким уровнем физической подготовки;
- количество учеников со средним уровнем возросло с 45% (9 человек) до 95% (19 человек);
- численность испытуемых с низким уровнем физической подготовленности сократилась с 55% до 0.

Данные представлены на Рисунке 3.

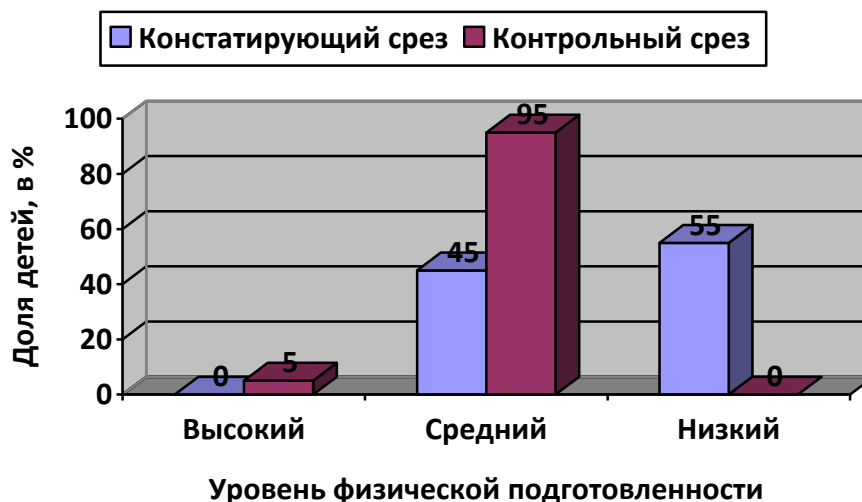


Рис.3. Сравнительное распределение выборочной совокупности обучающихся 8-9 классов экспериментальной группы по уровням физической подготовленности по итогам первого (констатирующего) и второго (контрольного) среза

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

Таблица 7

Определение достоверности различий по уровню физической подготовленности обучающихся 8-9 классов

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	t-критерий Стьюдента	Уровень достоверности различий	t-критерий Стьюдента	Уровень достоверности различий
бег 2000 м	8,4	$P \geq 0,01$	9,1	$P \geq 0,01$
челночный бег 4x9 м	3,2	$P \geq 0,01$	8,4	$P \geq 0,01$
прыжок в длину с места	6,6	$P \geq 0,01$	11	$P \geq 0,01$
подтягивание	2,1	$P \geq 0,05$	4,4	$P \geq 0,01$
бег 60 м	5,1	$P \geq 0,01$	12,5	$P \geq 0,01$
наклон вперед	5,5	$P \geq 0,01$	8,4	$P \geq 0,01$
поднимание туловища	5,6	$P \geq 0,01$	17	$P \geq 0,01$

Между обучающимися 8-9 классов в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физической подготовленности на уровне  $P \geq 0,01$ .

Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Изменения, произошедшие в уровне физической подготовленности у детей 8-9 классов отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Несомненно, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты по ряду показателей достоверно отличаются от исходных данных. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте физических качеств.

Однако темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень физической подготовленности существенно возрастает, если на его развитие воздействовать целенаправленно.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий лыжной подготовкой на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 8-9 классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальной группы были предоставлены физические упражнения, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что занятия лыжами выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности.

2. Педагогический процесс у обучающихся 8-9 классов был направлен на повышение уровня физической подготовленности на основе использования средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры.

3. Экспериментально установлено положительное влияние занятий лыжной подготовкой на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 8-9 классов.

4. Предположение о том, что использование средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры в 8-9 классах будет благоприятно влиять на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности школьников нашло отражение в результатах эксперимента, а, следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для того чтобы результат был устойчивым, необходимо, чтобы работа в данном направлении носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект будет нестойким.

Основные принципы, на которых строится взаимодействие с обучающимся:

- уважительное отношение к личности ребёнка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
- безоценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребёнком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций.

При организации лыжных занятий различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Необходим выбор средств и методов с использованием упражнений различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру упражнений снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках

физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Бахарева А.С., Аминов А.С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика. Учебное пособие. — Челябинск: Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ). 2018. — 123 с.
3. Бисеров В.В., Тарбеева Н.М., Брехова Л.Л. Силовая подготовка студентов отделения лыжных гонок. Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Издательство Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-7996-2451-4
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Академия, 2009.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. Издательство «ТВТ Дивизион», 2005. — 226с.
7. Выдрин Е.Н. (сост.) Лыжные виды спорта. Павлодар: Кереку, 2014. — 65 с.
8. Вяткина Т.Н., Ишмухометов М.Г. Теория и методика лыжного спорта: техническая и силовая подготовка студентов. Учебное пособие / Перм. гос. гуманит.- пед. ун -т. – Пермь, 2013. – 180 с
9. Горяйнов А. Лыжи и сноуборд. - М.: Рипол классик, 2008.
10. Грушин А.А., Виноградова О.Л., Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных

нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. М. : Советский спорт, 2014 .— 76 с.  
— Библиогр.: с. 63-73 (150 назв.) .— ISBN 978-5-9718-0722-3

11. Демко Н.А. (ред.) Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2014. — 253 с. — ISBN 978-985-7076-10-9

12. Ерохова Н.В., Чуракова А.В. Теория и методика лыжного спорта. Учебно-методическое пособие. — Мурманск: МАГУ, 2017. — 111 с.

13. Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе. Учебное пособие. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015. — 124 с. — ISBN: 978-5-7996-1395-2.

14. Захаров П.Я. (сост.) Лыжный спорт и методика преподавания. Учебно-методический комплекс. — Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. — 92 с.

15. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

16. Калмыков С.Г., Асербеков О.У., Бирюков А.А. Методические основы занятий по лыжной подготовке. Учебное пособие. – Саратов: «Амирит», 2017. – 108 с. - ISBN 978-5-9500075-8-3

17. Качур Д.А., Кондрат Н.Д., Царанков В.Л. Овладение техникой ходьбы на лыжах. Учебно-методическое пособие. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 25 с.

18. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.

19. Кузнецов, А.К. Физическая культура / А.К. Кузнецов. - СПб.: Нева, 2014. - 324 с.



20. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов - М. : Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
21. Лыжные гонки. Арнд Хемерсбах. Мурманск: Тулома, 2010. С.21-26.
22. Лыжные гонки. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов ВУЗов/ под ред. Н.А. Демко.- Минск: Изд-во БГУФК, 2010. – 63 с.
23. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 с.
24. Маслак В.А., Бабичев Г.В. Методические рекомендации для проведения учебных занятий по разделу лыжная подготовка. Витебск: ВГМУ, 2010. — 26 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2014. - 543 с
26. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
27. Михалёнок Е.В., Ситкевич Г.Н. Методика обучения технике лыжных коньковых ходов. Методические рекомендации. – Витебск: Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, 2016. – 38 с.
28. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
29. Нестерова О. В. Веселые игры // Физическая культура в школе. - 2011. - N 7. - С. 54-55.
30. Новиков Ю. Физкультура и спорт. - М.: ЮНИТИ, 2010г.

31. Петруленков В.М. Современный урок в условиях реализации требований ФГОС. 1-11 классы. – М.: ВАКО, 2015. – 112 с.- (Современная школа: управление и воспитание).

32. Раменская Т. А., Баталов А.Г. Лыжные гонки. – М.: Буки Веди, 2015

33. Раменская Т. А. Лыжный спорт. - М.: Физическая культура, 2008.

34. Раменская Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения. М. : РГУФКСМиТ, 2011.— 161 с.

35. Рудберг М. Р. Коньковый одновременный одношажный ход./ М.Р. Рудберг/Лыжный спорт. 2015. - №52 - 14-17 с.

36. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках. Учебное пособие. — Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. — 74 с.

37. Сафонова Ж.Б., Мараховская О.В., Красавина В.Ф. Физическая активность студентов и лыжная подготовка. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. — 164 с. — ISBN 978-5-8149-1719-5

38. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.

39. Современные аспекты тренировки в биатлоне и лыжных гонках (по материалам зарубежной печати): науч. -метод. рек/сост.: В.И. Михалев, В.А. Аликин, Н.С. Загурский. - Омск: изд-во СибГУФК, 2011. – 31-32 с.

40. Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузовв режиме online 4-6 марта 2014 года. - М: ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", 2014. Физическая

культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

41. Ханевская Г.В. Механизм формирования ценностей физической культуры в образовательном процессе. «Взаимодействие науки и общества: Международная научно-практическая конференция НИЦ АЭТЕРНА, 1 марта 2016. Часть 2. С. 117-119. г.Уфа

42. Ханевская Г.В., Процкая М.А. Инновационный подход к системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. «Современный взгляд на будущее науки». 2016, часть 3. С. 211-213

43. Хеммерсбах А. Лыжные гонки: пер. нем. / А. Хеммерсбах, С. Франке. - Мурманск: Тулома, 2010. – 84 с.

44. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М: Академия, 2013. - 480 с.

45. Цвиринько В.Н. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. — Томск: ТУСУР, 2012. — 26 с.

46. Ценин, Ю.К. На лыжах с гор / Ю.К. Ценин. – М.: Физкультура и спорт, 2010.– 224 с.

47. Шагарова Е.А., Корягина Ю.В., Шмидт А.В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ЗА РУБЕЖОМ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.

48. Элберн К., Шликенридер П. Лыжный спорт. - М.: Тулома, 2008.

49. Юрген Кеммлер. Лыжи. - М.: БММАО, 2010.

50. DesLauriers K. Higher Love: Skiing the Seven Summits. Archer, 2015. — 512 p. — ISBN 978-1941729045

51. Scott C., Farley D. Ski Trails in the Canadian Rockies. 5th ed. — Rocky Mountain Books, 2016 — 344 p. — ISBN 978-1771601184 (paperback), ISBN 978-1771601191 (epub)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

## Уровни развития физических качеств в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
	Уровень развития	В	С	Н	В	С	Н
1	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
2	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
3	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
4	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
5	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
6	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

## Приложение 2

## Уровни развития физических качеств в 9 классе

№	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Уровень развития	В	С	Н	В	С	Н
1	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
2	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
3	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
5	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
6	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26