

УДК 796.9-053.5(045)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<sup>1</sup>Филиппова Е.Н., <sup>2</sup>Извеков К.В.

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева»,  
Саранск, e-mail: lenyska-77@mail.ru;

<sup>2</sup>АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации» Саранский кооперативный институт  
(филиал), Саранск, e-mail: saransk-skimpuk@mail.ru

Для практики физического воспитания показатели индивидуальных возможностей физического развития детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Для улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста мы предложили методику занятий по лыжной подготовке, предварительно оценив физическое развитие младших школьников. Для определения физического развития был проведен анализ антропометрических данных и физических качеств младших школьников с помощью педагогического тестирования, который показал преобладание низкого уровня физического развития и физической подготовленности. В методику тренировочных занятий по лыжной подготовке для детей младшего школьного возраста вошел определенный комплекс упражнений и учебная нагрузка, содержащая основные разделы. После окончания эксперимента уровень физического развития детей младшего школьного возраста заметно повысился: у 85,6% детей отмечены показатели среднего уровня, 14,4% – достигли высокого уровня, не выявлено ни одного ребенка с низким уровнем физического развития.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, методика тренировочных занятий, средства и методы, физическое состояние, физическое развитие, дети младшего школьного возраста

## THE STUDY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR SKI TRAINING INFLUENCE ON THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

<sup>1</sup>Filippova E.N., <sup>2</sup>Izvekov K.V.

<sup>1</sup>Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evsejjev,  
Saransk, e-mail: lenyska-77@mail.ru;

<sup>2</sup>Russian University of Cooperation, Saransk Cooperative Institute (branch),  
Saransk, e-mail: saransk-skimpuk@mail.ru

For the practice of physical education the indicators for individual capabilities in physical development of children's body are the leading criteria in the selection of physical activity, the structure of motor actions, methods of influence on an organism. To improve the physical condition of children of primary school age, we proposed a technique for ski lessons previously assessing the physical development of school children. To determine the physical development anthropometric data and physical qualities of younger students were analyzed through pedagogical testing, which showed the prevalence of a low level of physical activity and physical fitness. In the technique of training classes for skiing for primary school children there was a certain set of exercises and teaching load, containing the basic sections. After the experiment, the level of physical development of children of primary school age significantly increased: 85,6% of children are marked by average indicators, 14,4% achieved a high level, no one is revealed with a low level of physical development.

**Keywords:** ski training, technique training sessions, means and methods, physical condition, physical development, children of primary school age

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений [3].

Для нормального функционирования организма каждому ребенку требуется определенный минимум двигательной активности.

Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность часто бывает большим, чем это ка-

жется на первый взгляд. Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал как по общеобразовательным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела. Необходимы систематические занятия физической культурой и спортом [2].

Отсюда возникла актуальность данной работы, заключающаяся в определении влияния физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

В статье приведены данные о применении методики тренировочных занятий по лыжной подготовке для детей младшего школьного возраста.

Применение физкультурно-оздоровительной работы на практике по любой из методик – традиционной или нетрадиционной – способствует общему повышению работоспособности, привитию гигиенических навыков, укреплению здоровья, обеспечению оптимальному для данного возраста развитию физических качеств.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30–45%. Безусловным достоинством занятий лыжами является отсутствие ограничений в возрасте начала занятий. Заниматься лыжами в оздоровительных целях не рано, когда малышу даже не перевалило за три года, и не поздно, когда новичку исполнилось всего шестьдесят [5].

Факт низкого уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста можно объяснить излишней опе-

кой родителей, ограждением своих чад от посильного физического труда, недостаточной физической активностью малышей вследствие компьютеризации и механизации нашей жизни, а также слабым здоровьем и отсутствием заинтересованности родителей в здоровом образе жизни [7].

Занятия лыжами предпочтительнее еще и потому, что их основу составляют скользкие шаги с мягкими, эластичными затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата детей, особенно младшего школьного возраста [1].

Есть у лыж и еще одно достоинство – они не предъявляют суровых требований к исходным показателям физического развития, в частности, к телосложению новичков.

### Материалы и методы исследования

Анализ антропометрических данных показал, что по состоянию опорно-двигательного аппарата, развитию мускулатуры и другим внешним показателям испытуемые обладали слабым или средним уровнем физического развития (рис. 1)

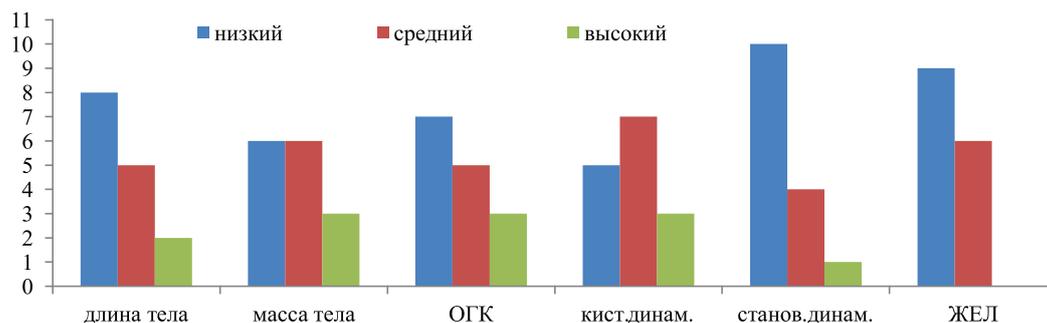


Рис. 1. Уровень физического развития младших школьников на начало эксперимента

Анализ физических качеств младших школьников с помощью педагогического тестирования пока-

зал преобладание низкого уровня физической подготовленности (рис. 2).

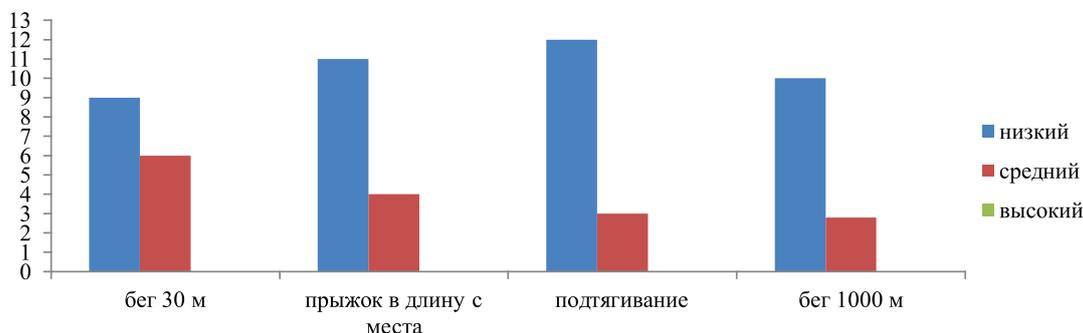


Рис. 2. Уровень физической подготовленности младших школьников на начало эксперимента

После проведения педагогического тестирования нами была составлена методика проведения занятий по лыжной подготовке для детей младшего школьного возраста, которая отличалась от планов трени-

ровочной нагрузки в ДЮСШ. Объем тренировочной нагрузки для улучшения физического состояния и физической подготовленности на данном этапе составляет 360 часов (табл. 1).

Таблица 1

## Учебный план подготовки для младших школьников

№ п/п	Раздел подготовки	Группа 1-го года обучения (час/%)
1	Теоретическая подготовка	6/2,3
2	Общая физическая подготовка	130/34,5
3	Специальная физическая подготовка	80/23,9
4	Техническая подготовка	40/9,8
5	Спортивные и подвижные игры	85/1,7
6	Контрольно-тестовые испытания	6/22,8
7	Участие в соревнованиях	13/5
	Всего часов	360/100

Также нами были предложены примерные планы тренировок занятий по лыжной подготовке в подготовительном и соревновательном периодах (табл. 2 и 3).

Таблица 2

## Примерный план занятий по лыжной подготовке в подготовительном периоде

Дни занятий	Средства тренировки	Методы	Интенсивность
1	Имитационные упражнения на месте и в движении. Спортивные игры. Упражнения на растягивание и расслабление. Общее время занятий – 1 час 20 мин, из него 20 мин отводится на воспитание специальных силовых показателей (качеств)	Переменный	Слабая
2	Разминка. Медленный бег, ходьба. Ходьба с имитацией движений рук по среднепересеченной местности. Спортивные и подвижные игры. Специфические упражнения на гибкость и расслабление. Общее время занятий – 1 час 30 мин, из него 30 мин отводится на воспитание скоростно-силовых качеств	Равномерный	Средняя
3	Медленный бег, ходьба. Общеразвивающие упражнения. Ускорения до 30 м. Различные эстафеты, подвижные игры. Специфические силовые упражнения на расслабление. Общее время занятий – 1 час 10 мин, из него 15 мин отводится на воспитание специальных скоростных качеств и выносливости	Игровой	Большая

Таблица 3

## Примерный план занятий по лыжной подготовке в соревновательном периоде

Дни занятий	Средства тренировки	Методы	Интенсивность
1	Изучение и совершенствование горнолыжной техники. Преодоление подъемов ступающим и скользящим шагом, лесенкой и т.д. Передвижение на лыжах по рыхлому снегу в чередовании с передвижением по хорошо укатанной лыжне. Общее время занятий – 1 час 20 мин, из него 20 мин отводится на воспитание специальных силовых качеств	Равномерный, переменный	Слабая
2	Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных классических ходов. Переменная тренировка по слабопересеченной местности. Упражнения на растягивание и расслабление. Общее время занятий – 1 час 40 мин, из него 30 мин отводится на воспитание скоростно-силовых качеств	Переменный	Средняя, большая
3	Равномерное передвижение на лыжах по слабо- и сильнопересеченной местности. Переменная тренировка с элементами ускорений на подъемах и на равнине. Упражнения на гибкость и расслабление. Общее время занятий – 1 час 30 мин, из него 25 мин отводится на воспитание специальных скоростных качеств и выносливости	Равномерный, переменный	Средняя

Занимаясь с детьми младшего школьного возраста, особенно важно обратить внимание на аспекты, которые могут повысить эффективность тренировочного занятия: это в первую очередь выбор места занятий. Оно должно быть хорошо защищено от ветра, лыжня должна быть гладкой (без ям, рытвин, бугров, впадин) и хорошо укатанной [4].

**Результаты исследования  
и их обсуждение**

После применения предложенной методики занятий по лыжной подготовке группа младших школьников была повторно протестирована по показателям физического развития (рис. 3).

Данные рис. 3 позволяют отметить хороший прирост по всем показателям. Улучшилось физическое развитие у всех детей данного возраста, что говорит о благоприятном воздействии занятий по лыжной подготовке на организм детей младшего школьного возраста.

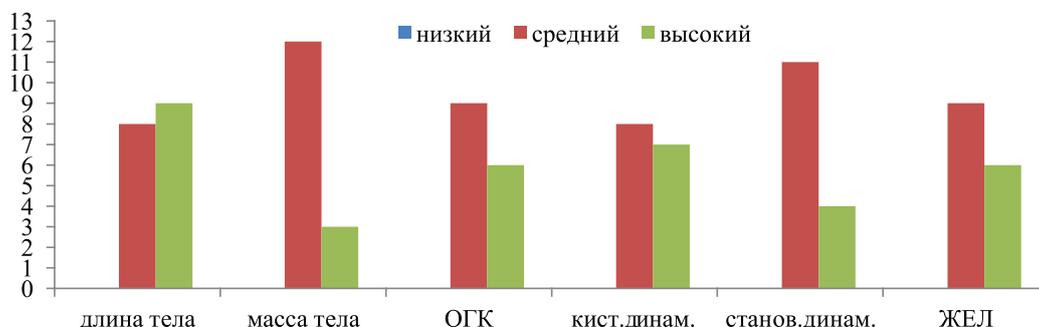


Рис. 3. Динамика показателей физического развития детей младшего школьного возраста

Педагогические исследования в области физического воспитания связаны, прежде всего, с изучением учебного процесса и направлены на выявление эффективности той или иной методики обучения, развития физических качеств и оздоровительной работы. При этом рост или уменьшение показателей двигательных умений и навыков свидетельствуют о преимуществах и недостатках используемых методов, приемов,

средств и других способов педагогического воздействия на занимающихся [6].

После окончания эксперимента уровень физического развития детей младшего школьного возраста заметно повысился: у 85,6% детей отмечены показатели среднего уровня, 14,4% – достигли высокого уровня, не выявлено ни одного ребенка с низким уровнем физического развития (рис. 4).

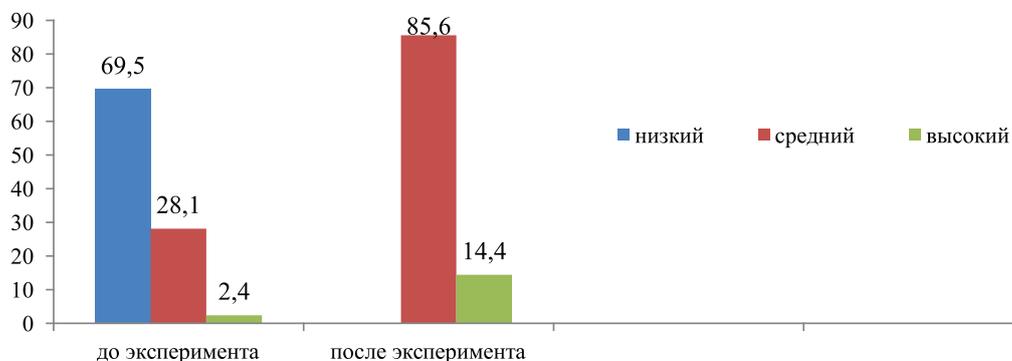


Рис. 4. Динамика уровня физического развития младших школьников

**Заключение**

Проведенное исследование показателей двигательной подготовленности выявило общий низкий и средний уровень развития физических способностей. В течение эксперимента за счет занятий по лыжной подготовке с учетом физического развития удалось повысить уровень развития физических качеств с низкого до среднего и со среднего до высокого (рис. 5).

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей младших

классов позволил сделать следующее заключение: занятия лыжной подготовкой оказали положительный тренировочный эффект в развитии их физических способностей. В целом двигательная подготовленность младших школьников к концу эксперимента улучшилась. Учитывая тот факт, что 100% детей повысили уровень физической подготовленности, процесс развития физических качеств в течение эксперимента можно считать эффективным.

Таким образом, организация и проведение занятий по лыжной подготовке

детей младшего школьного возраста с учетом возрастных особенностей и на основе показателей развития физических качеств

способствовали положительной динамике показателей физической подготовленности и физического развития.

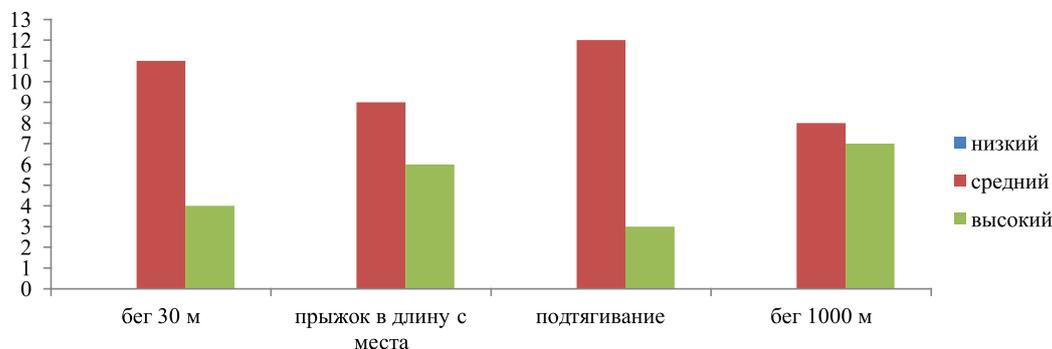


Рис. 5. Динамика уровня развития физической подготовленности

### Список литературы

1. Квашук П.В. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮ-ШОР: метод. рекомендации / П.В. Квашук, И.Г. Сотскова. – М.: ВНИИФК, 1999. – 22 с.

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

3. Лях В.И. Методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ЮНИТИ, 2008. – 269 с.

4. Филиппова Е.Н. Методика тренировочных занятий по лыжной подготовке для детей 8–10 лет с учетом их физического состояния / Е.Н. Филиппова, В.В. Теплухова // Физическая культура, спорт и здоровье: Всерос. научно-практ. конф.: сб. науч. тр. – Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т, 2013.

5. Frederic E.C. 1992. Economy of movement and endurance. *Endurance in sport*. Blackwell scientific publications, 179–188.

6. Nikitushkin V.G., 1999. Prospects for the development of scientific and methodological principles for children and youth sports in the Russian federation. *Modern Olympic Sport: Proceedings of the 3rd International scientific Congress*, pp. 240–241.

7. Schutz R.W., Small F.L., Camme F.A. et. al. Inventories and norms for children's attitudes toward physical activity // *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1985, Vol. 56 P. 256–265.

### References

1. Kvashuk P.V., Sotskova I. G. Dopustimye urovni trenirovochnyh i sorevnovatel'nyh nagruzok dlja uchashhihsja

uchebno-trenirovochnyh grupp DJuSSH i SDJu-ShOR. Moscow, VNIIFK, 1999, pp. 22.

2. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti. Moscow, Sovetskij sport, 2006, 208 p.

3. Ljah V.I. Metodika fizicheskogo vospitaniya. Moscow, JuNITI, 2008, 269 p.

4. Filippova E.N., Tepluhova V.V. Metodika trenirovochnyh zanjatij po lyzhnoj podgotovke dlja detej 8–10 let s uchetom ih fizicheskogo sostojaniya. *Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e. Vseros. nauchno-prakt. konf.* (Physical Culture, Sport and Health), Joshkar-Ola, Marijskij gos. Unit., 2013.

5. Frederic E.C. 1992. Economy of movement and endurance. *Endurance in sport*. Blackwell scientific publications, pp. 179–188.

6. Nikitushkin V.G., 1999. Prospects for the development of scientific and methodological principles for children and youth sports in the Russian federation. *Modern Olympic Sport: Proceedings of the 3rd International scientific Congress*, pp. 240–241.

7. Schutz R.W., Small F.L., Camme F.A. et. al. Inventories and norms for children's attitudes toward physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1985, Vol. 56, pp. 256–265.

### Рецензенты:

Извеков В.В., д.п.н., профессор, академик, заведующий кафедрой физического воспитания, АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации» Саранский кооперативный институт, г. Саранск;

Малявина Т.П., д.п.н., профессор, АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации» Саранский кооперативный институт, г. Саранск.

Работа поступила в редакцию 27.01.2014.