

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя школа №33  
ШМО учителей физической культуры

Тема

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*Работу выполнил учитель  
физической культуры:*  
Плехова Екатерина Ивановна

**Смоленск 2018**



## *Актуальность*

На современном этапе развития российского общества состояние здоровья учащихся общеобразовательных школ оценивается как неудовлетворительное:

- низкая физическая и двигательная подготовленность,
- низкая работоспособность,
- высокий уровень заболеваемости.



*Цель исследования: повышение уровня профессиональной компетентности в оценке методики проведения занятий по лыжной подготовке для учащихся младшего школьного возраста.*

Сроки реализации : 2016-2018 года.



# Индивидуальный план работы:

Этап	Год	Содержание
1	2016- 2017	Тестирование учащихся, составлялись комплекс методов исследования, определялась наиболее целесообразная последовательность и нормирование нагрузок для развития общей и специальной выносливости и овладения техникой лыжных шагов и ходов, их место в структуре проведения занятий.
3	2017- 2018	Анализ и оценка полученных результатов, обобщение опыта




# Теоретические источники

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
4. Аганян Е.Н. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Уч. Пособие – Краснодар, 1999.
5. Ананьева Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников 1993. - №5.
6. Видякин М. В. Физкультура. «Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий». Волгоград: Учитель, 2008.



# Теоретические вопросы

1. Особенности методики преподавания занятий физической культурой (лыжная подготовка) в школе.
  2. Возрастные анатомо-физиологические и психические особенности младших школьников, и их учёт в планировании физической нагрузки (лыжная подготовка).
  3. Характеристика раздела лыжной подготовки в школьной программе по физической культуре.
  4. Методика развития общей и специальной выносливости.
- 

# Практический опыт

- Методы:

- расчлененный
- целостный
- равномерный
- повторный
- игровой и соревновательный

- Ходы:

- Скользящий шаг
- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Спуски в низкой и основной стойке
- Подъем лесенкой и елочкой



# Практический опыт

- Для младших школьников характерно:
  - несоответствие в развитии сердца и сосудов, с одной стороны, массы сердца и массы тела с другой
  - окостенение фаланг пальцев завершается к 11 годам, а костей запястья в 12 лет.
  - под действием нагрузки частота дыхания увеличивается в 2-2,5 раза, пульса - в 2-3 раза.
  - дыхательная мускулатура относительно слаба.
  - неравномерное развитие силы разных групп мышц





# Практический опыт

- Особенности лыжной подготовки в школе:
  - овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах;
  - овладения навыками самостоятельных занятий,
  - сообщение теоретических сведений;
  - повышение общей работоспособности и развитие основных физических качеств.



# Практический опыт

- Методика формирования общей и специальной выносливости:

*Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

*Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности.

Методы развития:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод.

## Результативность

Сравнительный анализ результатов развития выносливости в начале исследования:

№	Тесты	Качества	Э (n-12) $X \pm m$	К (n-12) $X \pm m$
1.	Прохождение дистанции 1 км (мин. сек.)	Выносливость	$8,1 \pm 0,1$	$8,05 \pm 0,2$
2.	Бег 400 м (мин. сек.)	Выносливость	$1,5 \pm 0,08$	$1,48 \pm 0,08$
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	$132 \pm 3,9$	$128 \pm 3,3$
4.	Метание набивного мяча (1 кг) (см)	Скоростно-силовые	$284 \pm 12,2$	$271 \pm 12,3$

Э – экспериментальная группа. К – контрольная группа.

Оценка прироста показателей развития общей и специальной выносливости у учащихся в контрольной группе.

№	Тесты	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	Прирост
1.	Прохождение дистанции 1 км (мин. сек.)	$8,05 \pm 0,1$	$7,9 \pm 0,2$	$0,15 \pm 0,1$
2.	Бег 400 м (мин. сек.)	$1,48 \pm 0,08$	$1,3 \pm 0,04$	$0,18 \pm 0,04$
3.	Прыжок в длину с места (см.)	$128 \pm 3,3$	$140 \pm 4$	$12 \pm 0,7$
4.	Метание набивного мяча (1 кг) (см)	$271 \pm 12,3$	$311 \pm 16$	$40 \pm 3,7$

# Оценка прироста показателей развития общей и специальной выносливости у учащихся в экспериментальной группе

№	Тесты	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	Прирост
1.	Прохождение дистанции 1 км (мин. сек.)	$8,1 \pm 0,1$	$7,7 \pm 0,2$	$0,4 \pm 0,01$
2.	Бег 400 м (мин. сек.)	$1,5 \pm 0,08$	$1,2 \pm 0,04$	$0,3 \pm 0,04$
3.	Прыжок в длину с места (см.)	$132 \pm 3,9$	$146 \pm 3,8$	$14 \pm 0,1$
4.	Метание набивного мяча (1 кг) (см)	$284 \pm 12,2$	$328 \pm 15$	$46 \pm 2,8$

Сравнительный анализ результатов развития общей и специальной выносливости в контрольной и экспериментальной группах **в конце исследования:**

№	Тесты	Качества	Э n – 12 X ± m	К n – 12 X ± m
1.	Прохождение дистанции 1 км (мин. сек.)	Выносливость	7,7±0,2	7.9±0,2
2.	Бег 400 м (мин. сек.)	Выносливость	1.2±0,04	1,3±0,04
3.	Прыжок в длину с места (см.)	Скоростно-силовые	146±3,8	140±4
4.	Метание набивного мяча (1 кг) (см)	Скоростно-силовые	328±15	311±16

# Результаты:

Сравнительный анализ результатов показал что наибольший прирост наблюдается в конце эксперимента у экспериментальной группы составил: прохождение дистанции 1 км (мин. сек) – 5%; бег 400 м (мин. сек.) – 22,2%; прыжок в длину с места (см) – 10%; метание набивного мяча (1кг) (см) -14,3%.

Прирост результатов в конце эксперимента у контрольной группы составил: прохождение дистанции 1 км (мин. сек) – 2,5%; бег 400 м (мин. сек.) – 14,2%; прыжок в длину с места (см) – 8,9%; метание набивного мяча (1кг) (см) -13,7%

# Выводы:

1. Доказана эффективность методики проведения занятий по физической культуре базирующаяся на взаимосвязи разных видов двигательных действий и использовании упражнений лыжного спорта.

2. Установлено, что занятия по лыжной подготовке обеспечивают повышение двигательной деятельности, создающий значительный прирост показателей физической подготовленности: выносливости -9,8%, силы -9,1%.



Спасибо за внимание.

