**Реферат**

**Роль лыжных видов спорта в физическом воспитании детей школьном возрасте**

Работу выполнил

Тренер – преподаватель

Афанасьев Владимир Аркадьевич

**Введение**

Лыжный спорт - это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно.

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 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.

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.

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.

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, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

**Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств**

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Эти качества могут развиваться в большей или меньшей степени параллельно как нерегулируемым естественным путём во время движений в повседневной жизни так и иметь целенаправленное развитие определённых более характерных для данного ребёнка качеств.

Неравномерность развития физических качеств в различные периоды жизни ребёнка анатомо-физиологическими особенностями детей школьного возраста и некоторыми особенностями их психики обуславливаем необходимость контроля за их развитием.

В школьном возрасте происходит довольно бурный рост тела, увеличивается его масса, изменяются пропорции. Интенсивное развитие скелета, формирование мышц, сухожилий и суставного воздействия. В школьном возрасте относительная масса мышц увеличивается, совершенствуется, совершенствуются их функциональные свойства, возрастает сила. Особое значение имеет ускоренное формирование мышц туловища, так как их несимметричное развитие приводит к функциональным нарушениям осанки, а впоследствии способствует деформации скелета. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Физические качества обычно классифицируются в виде 5 групп: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Однако на самом деле такая группировка несколько условна. Так, уже давно выделились в самостоятельную группу скоростно – силовые качества. Каждая физическое качество, в свою очередь, делится на ряд более мелких и вполне самостоятельных (силовая выносливость, скоростная выносливость, виды быстроты, гибкости, ловкости и т.д.). кроме того, проявление физических качеств специфично в каждом конкретном виде спорта. Сила гимнаста отличается от силы лыжника, а выносливость пловца от выносливости баскетболиста.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Быстрота или скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По другому ее называют аэробной выносливостью. Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируются: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача, по признаку двигательной деятельности, по признакам взаимодействия с другими физическими качествами. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

Ловкость – это способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий. Все перечисленные качества в процессе жизни ребёнка развиваются весьма неравномерно.

**Значение и роль лыжной подготовки в системе физического воспитания школьников**

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.

Оздоровительное значение лыжной подготовки:

-работа всех основных групп мышц;

-активное включение в работу кардио – респираторный 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 правила – 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 новых умениями и навыками в двигательной деятельности, сохранение равновесия на скользящей опоре, лыжными ходами и т.д.

-воспитание силы, выносливости, быстроты, ловкости.

-совершенствование нравственных качеств: настойчивость, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремлённости, решительности, смелости.

Лыжная подготовка оказывает разностороннее воздействие на организм детей. Передвижение на лыжах по пересеченной или равниной местности вовлекает в работу большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей, что оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очердь 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, координация способность и равновесию на скользящей опоре. Следует отметить, что последняя способность легко поддается воспитанию в младшем школьном возрасте и значительно затруднена в более старшем.

Несомненно, воспитательная роль лыжной подготовки. 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 средства активного отдыха. Прогулки на лыжах по лесной местности с разнообразным рельефом доставляют эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшает общее состояние.

В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах на равниной и пересеченной местностях, приобретение знаний по гигиене лыжной подготовки, по смазке лыж и уход 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, подъёмы, спуски, торможения и повороты на лыжах, а также передвижения на лыжах в различных условиях местности.

**Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях**

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

Основой всей работой по лыжам со школьниками является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится по государственным программам.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение учащихся технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям.

Урок лыжной подготовки продолжается 45 мин. Задачи учителя: соблюдать общую и моторную плотность урока, постоянно контролировать и дозировать физическую нагрузку, организовать дисциплину на учебном занятий.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно – групповой, групповой.

Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитание школьников. На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главным характерами чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста). Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя, правильная организация урока. На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. На уроке лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение школьников способами передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (смелость, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий. Таким образом, для проведения уроков лыжной подготовки в учебных заведениях необходимо тщательная подготовка учителя к занятиям, четко поставленные цели и задачи которых необходимо достичь.

**Заключение**

Роль лыжной подготовки в системе физического и спортивного воспитания огромна. Лыжная подготовка не только укрепляет здоровье и развивает организм, но также является средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Таким образом, лыжная подготовка – одно из комплексных средств воспитания: она направлены на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях), совершенствование функций организма.

Что правильно организованные занятия учащихся по лыжной подготовки способствуют физическому и умственному развитию и совершенствованию. Лыжная подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания учащихся.

Через лыжную подготовку можно научить детей трудиться, развивать и оберегать их таланты, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье, постоянно закаляя характер ребенка – фундамент личности человека.

**Список использованной литературы**

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368с.

2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. –М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80с.

3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 312с.

4. Гандельстман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста

5. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебная пособие. / В.М. Ковязин, В.П. Потапов. – Тюмень: ТГУ, 1999. – 133с.