

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический институт
Кафедра физической культуры и здоровья

**Методика лыжной подготовки по физической
культуре учащихся начальной школы**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

«__» _____ 2019 г.

Першина Наталья Анатольевна

(подпись)

Выполнил студент

П – Z Ф К 1 4 1 группы

Окунь _____

Роман Васильевич _____

(подпись)

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент

Шубина О.А. _____

(подпись)

Оценка

«__» _____ 2019 г.

Подпись председателя ГЭК

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы лыжной подготовки по физической культуре учащихся младших классов.....	6
1.1. Психологические и анатомо-физиологические особенности младших школьников.....	6
1.2. Методические основы лыжной подготовки в начальных классах.....	18
1.3. Формирование физических качеств учеников младших классов средствами лыжной подготовки.....	23
Глава 2. Организация, контингент и методы исследования.....	25
2.1. Характеристика контингента исследования и организация исследования.....	25
2.2. Методы оценки лыжной подготовки учащихся начальных классов...	26
Глава 3. Экспериментальное исследование эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся начальной школы на уроках физической культуры.....	28
3.1. Оценка уровня лыжной подготовки учащихся (констатирующий этап эксперимента).....	28
3.2. Характеристика модернизированной методики лыжной подготовки по физической культуре учащихся младших классов (формирующий этап эксперимента).....	30
3.3. Оценка эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках по физической культуре (контрольный этап эксперимента).....	43
Заключение.....	52
Библиографический список.....	54

Введение

Актуальность. Для современной российской школы всё большую значимость приобретает решение проблемы здоровья детей. Причинами возникновения отклонения здоровья является психоэмоциональное перенапряжение, сопутствующее учебе, учебные перегрузки, информационное насыщение содержания обучения, гиподинамия. Очевидно, что необходимо задуматься над путями преодоления этой кризисной ситуации, одним из которых является грамотное использование в учебном процессе современной школы занятий по физической культуре.

Следует отметить, что физическая культура и спорт являются эффективными средствами формирования гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы человека на достижении поставленной цели, повышают его работоспособность, вырабатывают потребность ведения здорового образа жизни. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности человека, которая необходима практически во всех сферах деятельности [11].

Одним из наиболее эффективных средств физического развития является лыжная подготовка, позволяющая укрепить здоровье, осуществлять комплексное воспитание физических (быстрота, выносливость, сила, ловкость), а также волевых качеств, не говоря уже о формировании прикладных навыков передвижения на лыжах. И особенно важно то, что лыжная подготовка позволяет развивать указанные качества в комплексе. Кроме того, данный вид физической подготовки способствует оздоровлению, эмоциональной стабилизации, укреплению иммунитета младших школьников.

Несмотря на довольно глубокую проработанность методики лыжной подготовки для уроков физкультуры, приходится констатировать, что в

младших классах лыжная подготовка требует особого подхода, что предопределяет актуальность данного исследования.

Цель исследования: модернизировать методику лыжной подготовки посредством применения игровых методов для учащихся младших классов и оценить ее эффективность.

Задачи исследования:

1) провести анализ научно-методической литературы по проблеме лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках физической культуры;

2) разработать и апробировать модернизированную методику лыжной подготовки на основе применения игровых методов учащихся младших классов на уроках физической культуры;

3) оценить эффективность модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках по физической культуре.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс лыжной подготовки на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методика лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что модернизированная методика лыжной подготовки на основе применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах позволит повысить уровень лыжной подготовки младших школьников.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математические методы обработки данных.

Теоретическая база исследования

В процессе проведения настоящего исследования в качестве основных источников были использованы работы следующих авторов: М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, Д.А. Фарбер [3], А.Г. Бусарина [5], Ю.И. Евсеева [9], Ю.Д. Железняк [11], Е.Н. Захарова, А.В. Карасева, А.А. Сафонова [13], С.Г.Калмыкова [15], С.М. Лунькова [19], В.И. Ляха, А.А.

Зданевича [20], Л.П. Матвеева [22], В.Н. Платонова, Н.С. Негоды [26], И.М. Прищепы [27], М.Р. Сапина, В.И. Сивоглазова [29], В.М. Смирнова [30], Э.Я. Степаненковой [32], Ж.К.Холодова [35], И.В. Шаповаленко [36].

Экспериментальная база исследования

Исследование эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках по физической культуре проводилось в МБОУ «СОШ №7» г. Мирный Республика Саха (Якутия). Участие в эксперименте приняли 56 учащихся 3 классов.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов педагогами образовательных учреждений на занятиях лыжной подготовки в младших классах.

Структура работы. Представленная работа состоит из «Введения», основной части, которая включает три главы, «Заключения», «Списка используемой литературы». В список литературы включено 37 источников.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы лыжной подготовки по физической культуре учащихся младших классов

1.1. Психологические и анатомо-физиологические особенности младших школьников

Поступление ребенка в школу подводит итог дошкольному детству и становится стартовой площадкой младшего школьного возраста (6-7 – 10-11 лет). Младший школьный возраст является очень ответственным периодом школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах [36].

Именно поэтому данный возраст постоянно привлекает к себе пристальное внимание ученых-психологов, а поскольку выделился он в науке не так давно, а точнее – с введением обязательного и всеобщего неполного и полного среднего образования, то и исследован он еще далеко не до конца [34].

Как отмечает М.М. Безруких, младший школьный возраст является чрезвычайно важным для психического, эмоционального, социального и физического развития ребенка по двум основным причинам. Во-первых, в данном возрасте кардинальные изменения претерпевает социальный статус ребенка, он становится школьником, что неизбежно приводит к перестройке всей системы его жизненных отношений. Кроме того, у него появляются такие обязанности, которые ранее у него отсутствовали и которые теперь определяются не только значимыми взрослыми, но сверстниками его окружающими. И если в более ранние периоды онтогенеза ведущим видом деятельности была игра, то сейчас на первое место в жизни ребенка выходит целенаправленная познавательная деятельность, в процессе которой младший школьник получает и перерабатывает довольно большие объемы информации [3].

Во-вторых, довольно существенные изменения происходят также в психической сфере ребенка. И если для начальных стадий младшего школьного возраста характерно доминирование еще наглядно-действенного мышления, то в дальнейшем у младшего школьника происходит формирование уже абстрактно-логического мышления. Кроме того, изменяется и характер функционирования памяти ребенка. Основным видом памяти у младшего школьника становится произвольная память. Не менее важные изменения происходят и в развитии речи ребенка, а также в других психических процессах [37].

Отношение к миру, к обществу, к другим людям, да и к самому себе во многом формируется у младшего школьника в учебной деятельности. Но, как отмечает М.Хилько, особенно важно, что эти отношения и реализуются в основном через учебную деятельность как отношение к содержанию, методам обучения, учителю, классу, школе и т. д. Примечательно, что фактором развития личности младшего школьника является отношение взрослых к успеваемости, дисциплине и прилежанию ребенка [34]. Естественно, что это отношение оказывает заметное влияние и эмоциональное состояние детей.

Следует заметить, что переход ребенка от дошкольного к школьному образу жизни является довольно серьезной комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной психологии. По утверждению Е.О. Смирновой, «в качестве составных компонентов психологической готовности к школе обычно рассматривается личностная (или мотивационная), интеллектуальная и волевая готовность [31].

Также важно отметить, что существующая школа с ее классно-урочной системой и действующими программами требует от ребенка определенного уровня функциональной готовности, который принято называть школьной зрелостью. Под школьной зрелостью, по утверждению И.В. Шаповаленко понимается «достижение такой степени нервно-психического развития, когда ребенок становится способен принимать

участие в школьном обучении в коллективе сверстников без ущерба для своего физического и психического здоровья; подразумевается также овладение умениями, знаниями, навыками, способностями, мотивами и другими поведенческими характеристиками, необходимыми для оптимального уровня усвоения школьной программы» [36].

Важный вклад в изучение проблемы готовности к школьному обучению внесли такие выдающиеся отечественные ученые-психологи, как Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин [37].

По нашему мнению, основной особенностью психологической готовности к школьному обучению является то, что она выступает как комплексное образование, включающее довольно большое количество компонентов. Так, И.В. Шаповаленко [36] выделяет такие ее компоненты, как личностная готовность, интеллектуальная готовность, двигательная готовность, а также уровень развития предпосылок учебной деятельности. При этом в состав личностной готовности включается достаточно высокий уровень развития аффективно-потребностной (мотивационной) сферы, наличие познавательных интересов, стремление занять свое особое место в системе социальных отношений, выполнять важную, оцениваемую деятельность, т.е. быть школьником. Кроме того, в личностную готовность включается также «внутренняя позиция школьника», т.е. психологическое новообразование, которое представляет собой сплав познавательной потребности ребенка и потребности занять более взрослую социальную позицию, а также развитие произвольной сферы, которое включает в себя развитие произвольного внимания, произвольной памяти, умения действовать по правилу и т.п.

В состав интеллектуальной готовности И.В. Шаповаленко [36] включает такие характеристики ребенка, как ориентировка в окружающем мире, запас знаний, достаточно высокий уровень речевого развития, а также соответствующий возрасту уровень развития восприятия, наглядно –

образного мышления, а также способности к совершению определенных мыслительных операций, и прежде всего, обобщения.

В состав двигательной готовности к школьному обучению входят высокий уровень развития мелкой моторики, а также достаточно высокий уровень развития крупных движений (рук, ног, всего тела) [2].

Необходимый уровень развития предпосылок учебной деятельности предполагает наличие у ребенка таких качеств, как умение не только внимательно слушать указания взрослого, но выполнять их, а также осуществлять самостоятельные действия по выполнению задания, ориентируясь при этом на определенные условия задачи, не отвлекаясь на посторонние факторы.

Естественно, что при поступлении в школу у ребенка еще нет и не может быть собственно школьных качеств, поскольку они сложатся только в процессе осуществления новой для ребенка деятельности – учебной. При этом нельзя забывать, что младший школьник активно включен не только в учебную, но в другие виды деятельности – трудовую, игровую, общественно полезную, спортивную и т.п.

Следует заметить, что учебная деятельность не сводится только к посещению школы и приобретению в ней знаний. Ведь знания могут быть приобретены и в игре, трудовой и других видах деятельности. Тем не менее систематизированной деятельностью по приобретению ребенком необходимых знаний, умений и навыков, является именно учебная деятельность, которая характеризуется довольно сложной структурой, включающей, по мнению И.В. Шаповаленко [36], следующие основные компоненты: мотивы; учебные задачи; учебные действия; действия контроля; действия оценки.

По мнению В.В. Давыдова, учебная деятельность имеет специфическое содержание – это развитые формы человеческого сознания (научного, художественного, нравственного, физического) [8].

Важным новообразованием младшего школьного возраста становится произвольность действий. Но формирование произвольности, и особенно волевых действий, требующих преодоления внешних или внутренних препятствий, – процесс длительный и сложный. Во время усвоения знаний, умений и навыков у младшего школьника не только совершенствуется сам волевой акт, но и формируются волевые качества личности, причем совершенствование волевого акта в учебной деятельности происходит постоянно потому, что перед ним возникают все новые и более сложные цели, к достижению которых он стремится [16].

Произвольность действий является одним из важнейших факторов физического развития младшего школьника.

Переходя к рассмотрению анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, следует отметить, что этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития [18].

После завершения полуростового скачка и до начала пубертатного скачка отмечаются самые низкие темпы роста длины и массы тела. Увеличение длины и массы тела происходит таким образом, что ребенок «вытягивается», продолжает снижаться относительное содержание подкожного жира. Отчетливо начинают проявляться индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения. По пропорциям тела ребенок уже очень похож на взрослого, хотя по сравнению с полностью сформированными юношами и девушками его ноги еще относительно короче, у мальчиков более узкие плечи, а у девочек – бедра.

Абсолютные размеры черепа практически уже не отличаются от размеров черепа взрослых, причем черепные кости полностью сращены, и

дальнейшее развитие мозга может идти только путем качественных преобразований и усложнения его структуры. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование его изгибов, поэтому в этом возрасте столь важно обращать внимание на осанку: в случае ее нарушения исправить положение дел в дальнейшем будет значительно сложнее [3].

Скелетные мышцы ребенка вновь существенно меняются, обеспечивая очень высокую подвижность и неутомляемость (при условии смены режимов мышечной деятельности). Следует отметить, что скелетные мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, построены они из поперечнополосатых (исчерченных) мышечных волокон. Мышцы прикрепляются к костям скелета и при своем сокращении (укорочении) приводят костные рычаги в движение. Они удерживают положение тела и его частей в пространстве, перемещают костные рычаги при ходьбе, беге и других движениях, выполняют жевательные, глотательные и дыхательные движения, участвуют в артикуляции речи и мимике, вырабатывают тепло [29].

У детей в возрасте 8-10 лет наиболее интенсивна игровая активность, сочетающаяся с повышенной двигательной активностью. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. Важно подчеркнуть, что только к этому возрасту морфофункциональное развитие ребенка достигает такого уровня, который способствует длительному поддержанию работоспособности [3].

Динамика работоспособности в младшем школьном возрасте отражает возрастающую надежность функционирования организма ребенка. При циклической работе ногами, в зоне большой мощности (при пульсе 160-170 уд/мин) объем выполняемой работы у детей в период от 7 до 10 лет возрастает в 4 раза и составляет в 10-11-летнем возрасте примерно 40 кДж. Однако это еще далеко не соответствует возможностям

взрослых. К 17-8-летнему возрасту работоспособность в этой зоне мощности возрастает до 400 кДж. За время обучения в школе при надлежащем физическом воспитании надежность физиологических функций, определяющих работоспособность, увеличивается в 40 раз. Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво (стационарно) поддерживать функциональную активность. У 6-летних детей такая способность возникает только в результате соответствующих тренировок, т.е. постоянного упражнения тех или иных физиологических систем в разумных для данного возраста пределах [3].

Динамика работоспособности в младшем школьном возрасте отражает повышающуюся надежность функционирования организма ребенка. Объем выполняемой работы у детей высок. Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Младший школьный возраст сенситивен для формирования физической целенаправленной деятельности. На возраст 8-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности [27].

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал). Однако это средняя цифра. Детальное изучение индивидуальных особенностей метаболизма и потребности в пище показывает, что у разных детей в этом возрасте потребности в энергии могут составлять от 4 до 12 МДж/сут, т.е. 1000-3000 ккал/сут. Столь большие индивидуальные различия появляются после завершения полуростового скачка. Они связаны с индивидуальными различиями во внутренней организации обменных процессов и совершенно нормальны.

На возраст 8-9 лет приходятся важные преобразования функций пищеварительной системы, в первую очередь механизмов регуляции желудка и печени. Нарушения в режиме питания, несоблюдение основных правил при выборе пищевых продуктов и их приготовлении – все это может привести к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта [3].

С 6-летнего возраста начинается быстрое развитие сосудодвигательных реакций периферических сосудов. Совершенствуются механизмы терморегуляции и в младшем школьном возрасте. К 10 годам у ребенка механизм физической терморегуляции настолько развит, что по своей эффективности мало отличается от подобного механизма у взрослых [28].

Быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния вообще связано в первую очередь с расширением резервных возможностей большинства функций. Возрастное снижение интенсивности обменных процессов и параллельное уменьшение активности транспортных систем (частоты сокращений сердца и дыхания и т.п.) в покое определяет снижение нижней границы (базального уровня) функционального диапазона. С одной стороны, это отражает экономизацию функций, а с другой – обеспечивает расширение функционального диапазона, так как максимальный уровень сохраняется весьма высоким. Так, максимальная частота сокращений сердца у детей этой возрастной группы по-прежнему достигает 200-210 уд/мин. В то же время в покое у мальчиков 7 лет она составляет 91,2 уд/мин, а к 10 годам снижается до 78,7 уд/мин. Немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объема сердца и дыхательных объемов, что значительно расширяет резервные возможности организма в условиях напряженной деятельности и адаптации [1].

Высокая потребность в кислороде характерна не только для мышечной ткани, но и для тканей внутренних органов и мозга. Так, мозг

ребенка в этом возрасте примерно в 2 раза интенсивнее потребляет кислород, чем мозг взрослого, и это обеспечивается соответствующим кровоснабжением. У детей выше интенсивность окислительных процессов также в печени, желудочно-кишечном тракте, почках и других органах. Повышенная потребность органов и тканей детского организма в кислороде обуславливает своеобразную организацию функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Хотя экономичность работы кровообращения и дыхания в младшем возрасте еще не так велика, как у взрослых, их согласованность очень высока. В младшем школьном возрасте совершенствуется и терморегуляция. Формируются механизмы физической терморегуляции, т. е. способность организма поддерживать постоянство температуры тела не за счет производства добавочного тепла, а за счет ограничения теплоотдачи через поверхность кожи. К 10 годам у ребенка этот механизм настолько сформирован, что по своей эффективности мало отличается от подобного механизма у взрослого. Таким образом, все элементы, составляющие сложнейшую функциональную систему аэробного энергообеспечения функций организма, «пригнаны» друг к другу и взаимодействуют оптимальным образом. Ясно, что такая тонкая регуляция взаимодействия физиологических процессов не может быть реализована без соответствующего уровня зрелости и тренированности центрального аппарата управления [3].

Возраст 7-10 лет можно считать оптимальным для формирования произвольных движений. На этом этапе возрастного развития существуют особенно благоприятные психофизиологические предпосылки для быстрого освоения и совершенствования сложных произвольных движений. К 7 годам заметно расширяются связи двигательной области головного мозга с одним из важных центров регуляции движений – мозжечком и подкорковыми образованиями, в частности с красным ядром. К этому возрасту морфологические признаки коркового отдела

двигательного анализатора ребенка близки к таковым взрослого человека. Достигает значительной зрелости и рецепторный аппарат двигательной системы [3].

Морфологическое дозревание двигательной коры мозга завершается в период от 7 до 12-14 лет. К этому же возрасту полностью развиваются чувствительные и двигательные окончания мышечного аппарата. Возраст 7-10 лет является новым этапом в формировании акта ходьбы. Показатели структуры шага и ходьбы близки к показателям взрослых. Темп ходьбы равномерный, длина шага стабильна, ускорение темпа связано с удлинением шага. Лишь к возрасту 9-10 лет иннервационная структура двигательной координации становится устойчивой к влиянию дополнительных нагрузок и различных «шумов», мешающих реализации движения. Качественная реализация моторной программы при выполнении движений (особенно на начальных этапах формирования навыков) требует напряженного зрительного контроля, так как именно зрительный контроль выступает в качестве ведущего механизма обратной связи и в процессе онтогенетического развития, и в процессе формирования произвольных движений.

По мере совершенствования навыка более значимой в регуляции движений становится проприоцептивная информация. При этом допускается, что зрительная и проприоцептивная системы при управлении движениями функционально не дублируют одна другую, а решают разные задачи. Баланс взаимодействия этих систем складывается как в ходе развития, так и в процессе совершенствования конкретной двигательной деятельности. При этом роль различной афферентации при различных двигательных действиях неоднозначна. Точные действия, качество которых можно оценить, требуют постоянного зрительного контроля. Воспроизведение движений, не требующих точности или оценки качественных показателей, может даже улучшаться при отключении зрительной афферентации [3].

С 7 лет проприоцепция уже играет определенную роль в текущей коррекции произвольных движений и выработке пространственной программы движения, однако зрительный контроль остается ведущим звеном коррекции. Функция центрального программирования является еще несовершенной, так как программа движения не включает в себя предварительного учета фактора времени. В 9 лет отмечается перестройка механизма двигательной регуляции. В характере построения движений отчетливо проявляются признаки участия в этом построении механизма центральных команд. Подавляющее большинство точностных реакций организовано как комбинация быстрого и медленного движения. В 10 лет происходит окончательное освоение растущим организмом более совершенного физиологического механизма программирования движений, обеспечивающего возможность предварительного учета не только пространственного, но и временного фактора – механизма центральных команд. Подавляющее большинство точностных реакций 10-летних детей организовано по типу быстрых движений [3].

Формирование центральных механизмов управления движениями в 7-10 лет идет на фоне онтогенетического развития самих движений, которые становятся одновременно более дифференцированными и интегрированными (вспомним изменение структуры шага или двигательного акта письма и их объединение в единую интегрированную структуру двигательного действия), и в то же время более стабильными и менее зависимыми от влияния различных факторов.

Очень важный момент в онтогенетическом развитии центрального механизма управления движениями отмечен у 9-летних детей: появление первичных (предварительных) коррекций. Это не просто выработка пространственной программы движения, что наблюдалось уже у детей 7-летнего возраста, а программирование движения и в пространстве, и во времени. У детей в 9 лет отмечается самый высокий по сравнению с таковым у детей всех изученных возрастов показатель точности реакций.

Возраст 9 лет характеризуется тем, что механизм кольцевого регулирования достигает наибольшего совершенства и вместе с тем на смену ему уже приходит более сложный, но и более экономичный механизм центральных команд [3].

В 10 лет этот механизм можно считать освоенным. Появляется возможность реализации нового класса движений, качественно иначе строящихся и иначе управляемых, резко увеличивается скорость двигательных реакций. Например, продолжительность выполнения отдельных движений при письме сокращается почти в 3 раза. Однако механизм центральных команд у детей этого возраста еще далек от совершенства. Можно считать, что часть движений (наиболее быстрых) у 10-летних детей уже организуется по типу баллистических: за счет значительного начального ускорения достигается высокая скорость, движение на значительной части своей амплитуды выполняется с большой, почти постоянной скоростью, остановка обеспечивается резким нарастанием отрицательного ускорения. Тем не менее, различие между баллистическими движениями взрослого человека и ребенка 10 лет очевидно: для ребенка характерны грубые ошибки в движениях, а движения взрослого более точны [3].

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: границы младшего школьного возраста можно определить в рамках 6-7 – 10-11 лет. В этот период ребенок поступает в школу и его ведущей деятельностью становится учебная, которая оказывает значительное влияние на формирование всех основных качеств его личности. Этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

1.2. Методические основы лыжной подготовки в начальных классах

Раздел «Лыжная подготовка» в программе по физическому воспитанию В.И. Ляха и А.А. Зданевича [20] ставит задачи ознакомления детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Как отмечают В.Н. Платонов и Н.С. Негода [26], эти требования в исключительной мере важны для занятий лыжным спортом. Однако уровень освоения учащимися учебного материала по лыжной подготовке низкий. Большинство школ не имеют приспособленных для лыжной подготовки мест занятий, испытывают трудности с инвентарём. Препятствуют организации занятий неблагоприятные климатические условия.

Рассмотрим подробнее методические основы лыжной подготовки в начальных классах.

Основная направленность лыжной подготовки в школе – развитие двигательных навыков и выносливости.

Итак, в процессе уроков по лыжной подготовке в 1-м классе необходимо научить школьников правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем, дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с учениками «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км, а также обучить строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-15 минут. В ходе беседы учитель сообщает учащимся ряд теоретических сведений. Необходимо, прежде всего, рассказать учащимся, как правильно одеваться на уроки по лыжной подготовке и при выполнении домашних заданий на лыжах в зависимости от погодных условий.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку. Необходимо объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним. Практическое освоение инвентаря, переноска лыж и палок, надевание проходят в помещении сразу после вводной беседы. Дети должны научиться в теплом помещении быстро надевать и снимать лыжи [5].

На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений. Это даст возможность осуществить дифференцированный подход к обучению и развитию физических качеств и поможет более целесообразно планировать учебную работу. Учащихся, до школы катавшихся на лыжах и умеющих обращаться с ними и спускаться со склонов, необходимо выделить в отдельную подгруппу и проводить обучение, не сдерживая их развитие и овладение техникой. Вместе с тем необходимо обращать серьезное внимание на учащихся, не умеющих передвигаться на лыжах, с тем, чтобы ускорить процесс обучения и «подтянуть» их до уровня лучших учащихся. Класс может быть условно разделен на 2-4 подгруппы, что позволит сделать первые шаги к индивидуализации учебного процесса.

Уроки лыжной подготовки принципиально не отличаются от уроков легкой атлетики, гимнастики, игр и включают три части: подготовительную, основную и заключительную.

Уровень организации урока, а также дисциплина учащихся и качество урока в целом, во многом зависят от четкости перестроений, переходов и выполнения других различных строевых приемов с лыжами и на лыжах. Это позволяет выделить больше времени на непосредственное обучение и развитие физических качеств. Поэтому в процессе уроков лыжной подготовки в начальной школе учащиеся должны овладеть всеми основными строевыми приемами [22].

В 1-2 классах ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

- научить управлять лыжами при поворотах на месте;
- научить передвижению ступающим и скользящим шагом;
- научить прохождению небольших подъемов и спусков с пологих склонов;
- научить повороту переступанием в движение (во 2 классе).

Для того чтобы успешно реализовать эти поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага [5].

Скользящий шаг является основой техники передвижения на лыжах. Его изучение и совершенствование – важнейшая задача уроков лыжной подготовки. Изучение основных элементов скользящего шага начинается с выполнения имитации отдельных фаз и положений. Эти упражнения должны включаться в вводно-подготовительную часть уроков, проводимых в зале. Они позволят облегчить освоение скользящего шага, освободив время на обучение непосредственно при передвижении на лыжах. Из всего многообразия специальных и имитационных упражнений

следует выбрать те, что способствуют освоению основных, ключевых элементов скользящего шага [25].

В начальной школе учащиеся должны освоить поворот переступанием в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступанием в движении – один из самых распространенных при прохождении спусков со склонов по пологой дуге. Это единственный поворот, который при правильном исполнении позволяет увеличить скорость движения: поэтому изучению его в начальной школе должно быть уделено пристальное внимание [5].

В младших классах поэтапно происходит освоение попеременного двухшажного хода. Здесь необходимо добиться согласованности движения в работе рук и ног в цикле попеременного двухшажного хода. Добиваясь согласованности в работе рук и ног, необходимо научить правильному маховому выносу руки вперед.

Изучение подъема «лесенкой» в начальной школе проходит без осложнений. Учащиеся, успешно овладевшие управлением лыжами, легко осваивают этот способ подъема. Следует только повторить на ровном участке приставной шаг в сторону. А затем на склоне обратить внимание на обязательное кантование лыж, горизонтальное их положение на склоне, хорошую опору на палки. Крутизна склона при обучении этому способу подъема не должна быть большой. После освоения подъема прямо по склону следует изучить «лесенку» с продвижением вперед [5].

Следует отметить, что рост популярности лыжного спорта, превалирование коньковых ходов в лыжных гонках юных спортсменов, которым очень хочется почувствовать высокую скорость бега по дистанции и ощущать вкус первых побед, заставляет более трезво взглянуть на начальное и последующее обучение технике коньковых ходов [19].

По утверждению В.Н. Платонова и Н.С. Негоды [26], наблюдения говорят о том, что ученики младших классов на соревнованиях свободным

стилем используют преимущественно коньковые ходы. Учащиеся 1-4 классов в наибольшей степени предрасположены к освоению разнообразных двигательных действий, в том числе и коньковым шагом. Да, у них не хватает силы рук для передвижения коньковым ходом по равнине и в подъём. Но под уклон коньковые шаги не вызывают затруднений. Поэтому изучение всех способов передвижения уже в начальных классах является обоснованным приоритетом.

Задержка обучению коньковым ходам приводит к тому, что потом, в средних классах, в силу отрицательного переноса некоторых элементов техники с классических ходов на коньковые, обучение становится более трудоёмким. У детей же 9-11 лет первоначальные навыки в передвижении любым ходом не вызывают затруднений [23].

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже – 15 °С. В северных районах эта температурная норма может быть понижена на 5°, в южных – примерно на столько же повышена [20].

Задачи учителя на уроке по лыжной подготовке: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжи могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям [20].

Таким образом, в число задач лыжной подготовки в начальных классах входят задачи ознакомления детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

1.3. Формирование физических качеств учеников младших классов средствами лыжной подготовки

Для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах учащиеся должны предварительно достигнуть определенного уровня развития физических качеств. Достижение такого уровня позволит им овладевать предусмотренными программой способами передвижения на лыжах [5].

Под основными физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Они представляют собой природные задатки к движениям и физической активности, которыми люди наделены от рождения. В процессе роста и развития организма человека его физические качества претерпевают естественные изменения [17].

Физические качества развиваются не изолированно, а параллельно и совместно. Так, развивая одно из них, человек обязательно воздействует и на все остальные (этот процесс называется переносом качеств). Такой перенос качеств может быть, как положительным, так и отрицательным. Одностороннее развитие физической силы часто приводит к снижению показателей выносливости и быстроты. Поэтому очевидно, что для достижения высоких результатов в спорте необходимо осуществлять разностороннюю физическую подготовку [17].

Как отмечает А.А. Васильков [6], понятия «физические качества» и «двигательные качества» употребляются как равнозначные. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием качественных особенностей, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой.

Таким образом, к основным физическим качествам, как способствующим успешному освоению системы лыжной подготовки, так

и, в свою очередь, развивающихся в её процессе, входят сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с первого класса, длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе длительность передвижения в медленном темпе с 1-го км в первом классе постепенно увеличивая до 3-х км в четвертом классе.

В завершение данной части исследования следует отметить, что формирование физических качеств учеников младших классов и лыжная подготовка имеют взаимосвязанный и взаимообусловленный характер. Так, развитие физических качеств оказывает положительное влияние на освоение учащимися способов и приемов передвижения на лыжах, в то время как лыжная подготовка, в свою очередь, способствует развитию физических качеств младших школьников.

Таким образом, для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах учащиеся должны предварительно достигнуть определенного уровня развития физических качеств, под которыми понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Они представляют собой природные задатки к движениям и физической активности, которыми люди наделены от рождения.

Глава 2. Организация, контингент и методы исследования

2.1. Характеристика контингента исследования и организация исследования

Исследование эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках по физической культуре проводилось в МБОУ «СОШ №7» г. Мирный Республика Саха (Якутия).

Участие в эксперименте приняли 56 учащихся 3 класса. Все они были поделены на две группы в соответствии с классом, в котором они обучаются (3 «А» – экспериментальная группа, 3 «Б» – контрольная группа), – по 28 человек в каждой. Исследование проводилось в период с ноября 2017 по апрель 2018 года.

Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе были использованы контрольные испытания, определяющие уровень лыжной подготовки учащихся начальных классов. Контрольные испытания состояли из 3 тестов, оценивающих уровень лыжной подготовки учащихся 3 классов [24].

На констатирующем этапе эксперимента была проведена оценка уровня лыжной подготовки учащихся. Оценка проводилась на уроке физической культуры, на лыжной базе. Инвентарь – флажки, секундомер.

На втором этапе (формирующий эксперимент) была апробирована разработанная автором работы модернизированная методика лыжной подготовки. Данная методика была реализована с учащимися, входящими в экспериментальную группу.

На третьем этапе (контрольный эксперимент) было проведено повторное диагностирование участников эксперимента. После чего был проведен сравнительный анализ уровня развития технической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

На основании полученных результатов были сделаны выводы относительно степени эффективности модернизированной методики лыжной подготовки на уроках физической культуры.

2.2. Методы оценки лыжной подготовки учащихся начальных классов

В процессе проведения оценки уровня лыжной подготовки учащихся начальных классов была использована методика оценки уровня лыжной подготовки учащихся начальных классов, состоящая из 3 тестов.

Тест №1. Прохождение 100 м скользящим шагом по равнине. Используется для оценки овладения навыка переноса веса тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища. Техника выполнения: ученик принимает положение посадки, ноги немного согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, голова прямо, руки опущены и сразу начинают передвижение.

Результат оценивается при подсчете количества шагов за 100 м.

Мальчики:

«Очень высокий уровень» – 58 шагов;

«Высокий уровень» – 62 шага;

«Средний уровень» – 66 шагов;

«Низкий уровень» – более 66 шагов.

Девочки:

«Очень высокий уровень» – 62 шага;

«Высокий уровень» – 66 шагов;

«Средний уровень» – 70 шагов;

«Низкий уровень» – более 70 шагов.

Тест №2. Прохождение 100 м. скользящим шагом с разноименной работой рук.

Используется для оценки перекрестной координации, наличие фазы скольжения, переноса веса тела с одной опорной ноги на другую ногу. Движение рук в сочетании с движением туловища.

Результат при подсчете количества шагов за 100 м.

Мальчики:

«Очень высокий уровень» – 54 шагов;

«Высокий уровень» – 58 шагов;

«Средний уровень» – 64 шага;

«Низкий уровень» – более 64 шагов.

Девочки:

«Очень высокий уровень» – 56 шагов;

«Высокий уровень» – 60 шагов;

«Средний уровень» – 66 шагов;

«Низкий уровень» – более 66 шагов.

Тест №3. Прохождение дистанции 1 км на время.

Используется для оценки техники попеременного двухшажного хода.

Ученики стартуют по одному с интервалом 30 секунд. На финише фиксируется время прохождения дистанции, и выставляются оценки.

Мальчики:

«Очень высокий уровень» – 7,00 минут;

«Высокий уровень» – 7,30 минут;

«Средний уровень» – 8,00 минут;

«Низкий уровень» – более 8,00 минут.

Девочки:

«Очень высокий уровень» – 7,30 минут;

«Высокий уровень» – 8,00 минут;

«Средний уровень» – 8,30 минут;

«Низкий уровень» – более 8,30 минут.

Глава 3. Экспериментальное исследование эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках физической культуры

3.1. Оценка уровня лыжной подготовки учащихся (констатирующий этап эксперимента)

Цель констатирующего этапа: определение уровня лыжной подготовки учащихся.

Задачи констатирующего этапа: оценка уровня лыжной подготовки учащихся из экспериментальной группы; оценка уровня лыжной подготовки учащихся из контрольной группы; сравнение уровней лыжной подготовки экспериментальной и контрольной групп.

На данном этапе исследования была использована контрольные испытания для оценки уровня лыжной подготовки учащихся начальных классов, представленных в предыдущей части работы.

Результаты диагностирования по первому тесту показаны в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностирования тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине»

Группы	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная	4 (14,3%)	9 (32,1%)	11 (39,3%)	4 (14,3%)
Контрольная	4 (14,3%)	10 (35,7%)	12 (42,9%)	2 (7,1%)

Таким образом, в обеих группах преобладают учащиеся со средним уровнем лыжной подготовки. Сравнение результатов первого теста свидетельствует о том, что в контрольной группе уровень лыжной

подготовки по данному тесту выше, чем в экспериментальной, что отражено на рисунке 3.

Результаты диагностирования по второму тесту «прохождение 100 м. скользящим шагом с разноименной работой рук» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностирования по тесту «прохождение 100 м. скользящим шагом с разноименной работой рук»

Группы	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная	3 (10,7%)	10 (35,7%)	12 (42,9%)	3 (10,7%)
Контрольная	4 (14,3%)	10 (35,7%)	11 (39,3%)	3 (10,7%)

В обеих группах преобладают учащиеся со средним уровнем лыжной подготовки.

Сравнение результатов второго теста свидетельствует о том, что в контрольной группе уровень лыжной подготовки по данному тесту несколько выше, чем в экспериментальной.

Результаты диагностирования по третьему тесту «прохождение дистанции 1 км на время» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностирования по тесту «Прохождение дистанции 1 км на время»

Группы	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная	4 (14,3%)	11 (39,3%)	10 (35,7%)	3 (10,7%)
Контрольная	4 (14,3%)	12 (42,9%)	10 (35,7%)	2 (7,1%)

В обеих группах преобладают учащиеся с высоким уровнем лыжной подготовки. Сравнение результатов третьего теста свидетельствует о том, что в контрольной группе уровень лыжной подготовки по третьему тесту немного выше, чем в экспериментальной, что отражено на рисунке 9.

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: по двум из проведенных тестов в обеих группах преобладает средний уровень лыжной подготовки, по одному – высокий уровень. При этом в контрольной группе уровень лыжной подготовки несколько выше, чем в экспериментальной.

3.2. Характеристика модернизированной методики лыжной подготовки по физической культуре учащихся младших классов (формирующий этап эксперимента)

Цель формирующего этапа эксперимента: создание и реализация модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов.

Задачи формирующего этапа эксперимента: апробация разработанной модернизированной методики лыжной подготовки учащихся 3 класса; адаптация разработанной методики с учетом направленности на развитие конкретных физических качеств учащихся; реализация модернизированной методики лыжной подготовки с учащимися, входящими в экспериментальную группу.

Основной идеей, на основании которой проводилась разработка методики лыжной подготовки учащихся 3 класса, является то, что дети в младшем школьном возрасте намного лучше усваивают различные двигательные навыки, а также формируют основные физические качества, в том случае, когда занятие проводится в игровой форме. Кроме того, как показывает опыт, одной из наиболее серьезных проблем в лыжной подготовке учащихся начальных классов является то, что детям бывает скучно выполнять однотипные монотонные упражнения по формированию

навыков передвижения на лыжах, поэтому, в учебной работе по лыжной подготовке с младшими школьниками большое место должно отводиться играм на лыжах.

Таким образом, модернизированная методика лыжной подготовки учащихся младших классов основана на игровом методе.

Разработанная модернизированная методика лыжной подготовки учащихся 3 класса была адаптирована под развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости и выносливости. Поэтому данная методика включает 4 блока, в которые входят игры на лыжах, направленные на формирование таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость. В каждый блок входит по 10 игр на лыжах.

В рамках одного урока можно проводить как одну игру, так и комплекс игр. В идеале должны использоваться игры из разных блоков.

Содержание блоков модернизированной методики лыжной подготовки:

Блок «Сила» включает следующие игры:

1. Игра «Буксир».

В игре используется веревка. Учащиеся разбиваются на пары, члены которых должны быть примерно равными по силам. Пара разбивается на первого-второго. На груди или поясе первого номера закрепляется веревка, свободные концы которой берет в руки второй номер. При этом палки есть только у первого номера. По сигналу учителя первый номер должен «буксировать» второго номера до конца первой части дистанции, где члены пары меняются ролями, после чего пробегают таким же образом вторую часть дистанции. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой.

2. Игра «Биатлон».

Эта игра представляет собой эстафету, проводимую по правилам классического биатлона, поэтому на дистанции должен быть как основной, так и штрафной круг, также на дистанции устанавливаются мишени, в

которые нужно попадать снежками. Учащиеся делятся на три команды, члены которых должны добежать «линии огня», расстояние от которой до мишени составляет 7 метров, и поразить цель три раза. За каждый промах игрок пробегает штрафной круг (50 метров). Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

3. Игра «Приседания».

Учащиеся делятся на две команды. Игра проводится в форме эстафеты. Задача игроков: пробежать дистанцию длиной 300 метров разделенную на 5 участков по 60 метров каждый. Добежав до конца первого участка (отмеченного лыжной палкой), игрок должен выполнить 20 приседаний, в конце второго участка – 15 приседаний, в конце третьего – 10 приседаний, в конце четвертого – 5 приседаний, а затем пробежать последние 60 метров и, финишировав, передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

4. Игра «Ворота».

Учащиеся делятся на две команды. На каждой лыжне (всего их две – по числу команд) длиной в 200 метров в четырех местах устанавливаются ворота, сделанные из лыжных палок. По сигналу учителя первые игроки команд отправляются на лыжню, преодолевая по пути ворота различными установленными заранее способами: на полусогнутых ногах, в приседе, в наклоне, встав на одно колено. Пробежав свою дистанцию, игрок передает эстафету товарищу по команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

5. Игра «Линия огня».

Для игры потребуются набивные мячи. Учащиеся делятся на две команды, которые будут участвовать в эстафете. Каждый стартующий игрок получает рюкзак с 3 набивными мячами, с которым он уходит на дистанцию. Пробежав её половину, он достигает места, где расположена «линия огня»: черта, с которой нужно совершить броски набивных мячей в нарисованный на некотором расстоянии от черты круг. В случае промаха

участник отправляется на штрафной круг. В любом случае игрок после бросков должен собрать мячи в рюкзак и прибежать с ними на старт, чтобы передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

6. Игра «Подъем в горку».

Учащиеся делятся на две команды. Игра проводится в форме эстафеты. Задача каждого участника – подняться по склону. Затем нужно скатиться вниз и передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

7. Игра «Отжимания».

Учащиеся делятся на две команды. Игра проводится в форме эстафеты. Задача игроков: пробежать дистанцию длиной 300 метров разделенную на 5 участков по 60 метров каждый. Добежав до конца первого участка (отмеченного лыжной палкой), игрок должен выполнить 20 отжиманий (не обязательно за 1 подход, но пока все отжимания не сделаны, дальше бежать нельзя), в конце второго участка – 15 отжиманий, в конце третьего – 10 отжиманий, в конце четвертого – 5 отжиманий, а затем пробежать последние 60 метров и, финишировав, передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

8. Игра «Проложи лыжню».

Игра проводится на пересеченной местности, где нет лыжни. Учащиеся делятся на две команды. Их задача – проложить лыжню из одного пункта в другой. Побеждает команда, которая проложит лучшую лыжню и сделает это быстрее соперников.

9. Игра «Накат».

Учащимся ставится следующая задача: разогнавшись, для чего они должны сделать десять входящих шагов, и проехать в приседе максимально возможное расстояние. И так – 10 раз. Побеждает тот

учащийся, кто за 10 попыток проехал большее расстояние. Это означает, что сила отталкивания у него больше, чем у остальных.

10. Игра «Перетягивание».

Учащиеся делятся на две команды. От одной команды выбирается игрок, которому от другой команды подбирается пара. Они становятся спиной друг к другу на расстоянии 4 метров. Между ними на снегу проводится средняя линия. На каждого из них надевается кольцо из веревки (связывающей их друг с другом), чтобы оно прошло подмышками. По сигналу учителя игроки начинают тянуть друг друга каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет своего соперника через среднюю линию. За каждую такую победу команде присуждается одно очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Блок «Быстрота» включает следующие игры:

1. Игра «Зайцы, белки, лисята».

Учащиеся делятся на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у стартовой черты, затем рассчитываются на «первый-второй-третий». При этом первые номера называются «зайцы», вторые – «белки», третьи – «лисята». Перед каждой командой прокладывается замкнутая 50 метровая лыжня. По сигналу учителя: «Зайцы!» (или «Белки!», или «Лисята!») все игроки, которые получили при расчете это наименование, выбегают к стартовой черте и отправляются на лыжню, пробегают полный круг и возвращаются на свои места. Игрок, прибежавший первым, получает для своей команды 2 очка, а пришедший вторым – одно очко. Далее вызываются другие номера, и так несколько раз, чтобы каждый игрок пробежал дистанцию минимум три раза. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. Игра «Рисунок».

По сигналу учителя все учащиеся выполняют поворот на разный угол (например, на 90°, на 180°, или на 360°). Обязательно условие: от лыж на снегу должен остаться четкий рисунок. Игра повторяется 3-5 раз.

Победитель определяется по итогам всех попыток. При выявлении победителя учитываются два параметра: четкость рисунка и быстрота выполнения.

3. Игра «Встречная эстафета».

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами перед стартовыми линиями, расположенными на разных концах площадки – в 100 метрах друг от друга. По сигналу учителя представители команд начинают бег навстречу друг другу и, добежав до противоположной стартовой черты, передают эстафету следующему товарищу по команде. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

4. Игра «Вызов номеров».

Игра проводится без палок. Учащиеся делятся на две команды, которые строятся в колонны и рассчитываются по номерам. Учитель называет любой номер, и игроки из каждой команды, имеющие такой номер, должны выйти из колонны (сделав шаг в сторону) и, пробежав с внешней стороны колонны и обогнув первого номера в колонне, вернуться на свое место по внутренней стороне. Игрок, вернувшийся на свое место быстрее своего соперника, приносит своей команде одно очко. Затем вызывается другой номер и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

5. Игра «Минное поле».

На довольно большой площадке (лучше – на пересеченной местности) в разных местах «закладываются» 20 «мин» (любые предметы), местоположение которых отмечается малозаметными ленточками. Учащиеся делятся на две команды. Побеждает команда, нашедшая больше мин и быстрее соперников доставившая их на «базу».

6. Игра «Гонка с выбыванием».

На площадке делается круг из пяти лыжней. Важно рассчитать так, чтобы круги были одинаковые по длине (старт в разных местах, а финиш – в одном). Учащиеся стартуют по сигналу учителя. Двое учащихся,

добравшихся до финиша последними, выбывают из игры. Дальше забег повторяется до выявления победителя.

7. Игра «Парные гонки».

Учащиеся делятся на две команды. Для участия подбираются пары – по одному учащемуся из каждой команды. Они бегут по параллельным лыжням, побеждает пробежавший дистанцию быстрее. За это он получает для своей команды 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

В этой игре важен грамотный подбор пар. Так, команда может выставить против сильного соперника своего игрока, который примерно равен ему по силам, а может и того, кто заметно слабее. Зато свой сильный потом будет соревноваться с более слабым игроком соперничающей команды. Поэтому право ответного хода, т.е. когда на заявленного игрока другой команды выставляют своего, команды реализуют по очереди.

8. Игра «Догони палку».

Учащиеся делятся на две команды, игроки которых рассчитываются по порядку и выстраиваются в одну общую шеренгу: слева от учителя одна команда, справа – другая. Учитель берет лыжную палку и бросает её вперед на расстояние в несколько метров, называя при этом номер. Игроки обеих команд, имеющие такой номер, бегут к палке. Побеждает тот, кто первый схватил её. За это ему присуждается один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

9. Игра «Гонка с преследованием».

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах круга, нарисованного на площадке. По сигналу команды начинают движение в одном направлении – друг за другом (логичнее первыми ставить наиболее сильных учащихся). Задача первых номеров каждой команды – догнать и осалить последнего игрока другой команды и таким способом выбить его из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков (игра проводится по времени).

10. Игра «Салочки-выручалочки».

Игра проводится без палок. Сначала путем жребия выбирается водящий. Его задача – осалить кого-либо из играющих. Специфика игры в том, что, когда водящий начинает догонять кого-либо из игроков, любой другой игрок может спасти настигаемого, если пробежит между ним и водящим. Тогда водящий обязан переключиться на него, но и этого игрока можно «спасти» таким-же способом. Когда водящему удастся «осалить» кого-либо, то его обязанности переходят к этому «осаленному».

Блок «Ловкость» включает следующие игры:

1. Игра «Алфавит».

Площадка для игры должна быть ровной. Учащиеся делятся на две команды, после чего строятся в шеренги по одному человеку. Между шеренгами находится открытое пространство, достаточное для того, чтобы совершать различные перестроения. Учитель называет любую букву, и команды выполняют перестроение так, чтобы создать из игроков такую букву. Выигрывает команда, быстрее соперников совершившая перестроение. Рекомендация: начинать игру лучше с букв, несложных для построения, а затем переходить к более сложным буквам.

2. Игра «Внимание».

Учащиеся двигаются по учебной лыжне. По сигналу учителя (например, по свистку) они должны поменять движение. Например, если учитель подал один свисток, то все должны идти ступающим шагом, два свистка – скользящим, три – остановиться и т.д. Побеждает игрок, совершивший меньшее количество ошибок.

3. Игра «Восьмерки».

Игра проводится на свежем снегу. Игрокам дается следующая задача: совершая повороты влево и вправо, «написать» на снегу восьмерку, диаметр каждого кольца которой составит примерно три метра. Побеждает тот учащийся, восьмерка которого будет признана самой симметричной и красивой.

4. Игра «Гусеница».

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги друг напротив друга. Члены команд держат за руку стоящего рядом товарища. По сигналу учителя дети, не отпуская рук товарищей, начинают движение приставным шагом. Побеждает команда, быстрее дошедшая таким способом до финишной черты.

5. Игра «Снежки на лыжах».

Учащиеся делятся на две команды. У каждого игрока по снежку в каждой руке. Задача – «убить» как можно больше игроков соперника, попав в них снежком. Передвигаться можно как угодно. Команды могут применять разную тактику, о которой могут договориться заранее. Побеждает команда, в которой осталось больше «живых» игроков.

6. Игра «Иголочка и ниточка».

Игра проводится на пересеченной местности или на площадке с разложенными на ней предметами. Учитель играет роль иголки. Все учащиеся выстраиваются следом за ним в колонну. Учитель начинает движение, объезжая предметы или препятствия, дети должны следовать за ним след в след. Отстающие и ошибающиеся выбывают из игры.

7. Игра «Лисёнок или медвежонок?».

На площадке ставятся несколько предметов, между которыми дети должны пройти на лыжах определенным способом (совершая поворот, переступанием и т.д.). Кто не заденет препятствие – считается ловким лисёнком, а кто не справится с заданием – неуклюжим медвежонком.

8. Игра «Скатись дальше».

Игра проводится на склоне. Задача игроков скатиться с горки как можно дальше, не помогая себе при этом палками. На пути «горнолыжников» ставятся два-три препятствия, которые нужно объехать.

9. Игра «Карусель на лыжах».

Для игры вокруг нескольких деревьев прокладывается лыжня. Задача учащихся, идущих по лыжне, сохранять определенную дистанцию между

собой и впереди идущим учащимся. Для оценивания правильности выполнения учитель периодически подает сигнал остановки, услышав который дети должны замереть на месте. Побеждает учащийся, совершивший меньше ошибок.

10. Игра «Из круга вышибала».

На площадке рисуется круг диаметром 15 метров. В нем находятся 5 учащихся. Остальные дети находятся с внешней стороны круга, у каждого из них по 3 снежка. Их задача – попасть в игроков, находящихся в кругу, а те, в свою очередь, должны увернуться от снежков. Броски происходят по очереди. За каждого выбитого из круга игрок получает 1 балл, а не выбитый из круга игрок получает 5 баллов. За игру все учащиеся должны побывать в кругу.

Побеждает игрок, набравший больше всего баллов.

Блок «Выносливость» включает следующие игры:

1. Игра «Зайцы и волки».

Для этой игры используются только лыжи (палки не используются). Для игры выбирается не очень крутой и достаточно широкий склон. В качестве волков выбираются трое учащихся, остальные учащиеся исполняют роли зайцев. Перед игрой учитель рассказывает детям её предысторию: «Зимой в лесу не только холодно, но и голодно, поэтому волки придумали для своей добычи (зайцев) хитрую ловушку. Они разложили под склоном морковку и капусту, в надежде на то, что зайцы придут за этой приманкой, и волки их поймают. Место для приманки было выбрано неслучайно, поскольку волки считают, что зайцам убежать в гору будет тяжело, поэтому поймать их будет легче».

Далее начинается игра: «волки» располагаются на расстоянии 5 метров от «приманки» (для которой могут быть использованы любые предметы, например, мячи и др.). «Зайцы» спускаются вниз. Каждый из них выбирает любую понравившуюся «приманку», подъезжает к ней и встает с ней рядом. Так делают все «зайцы». По сигналу учителя они

хватают «приманку» и убегают вверх по склону, а «волки» пускаются за ними в погоню. Каждый «волк» имеет тоненькую веточку метровой длины, которой он должен дотронуться до убегающего «зайца», тогда тот считается пойманным. Непойманным «зайцам» начисляется по 1 баллу, а «волкам» – по 1 баллу за каждого пойманного «зайца». Игра повторяется с другими «волками», пока в их роли не побывают все учащиеся. Побеждает игрок, набравший за всю игру большее количество баллов.

2. Игра «За мной!».

Игра проводится на достаточно широкой площадке. Все учащиеся располагаются по большому кругу, при этом расстояние между играющими должно быть около 3 метров. Водящий размещается на некотором отдалении от круга. Играющие медленно движутся друг за другом по кругу на лыжах. Водящий выбирает кого-либо из играющих, подъезжает к нему и командует «За мной!». Игрок должен оставить палки на месте, а сам последовать за водящим. Затем водящий «приглашает» так же другого игрока, и так до последнего играющего. Некоторое время игроки двигаются в колонне вслед за водящим, пока в один момент он не подаст команду «По местам!», после чего играющие должны вернуться к своим оставленным палкам. Сделавший это последним, становится водящим. Игра проводится несколько раз.

3. Игра «Звон колокольчика».

Игру лучше проводить на пересеченной местности, где есть деревья ил кустарники. Учителю потребуется 3 помощника из наиболее подготовленных учеников, которые заранее спрячутся в разных местах участка (за кустами, деревьями), на котором проводится игра. У каждого помощника есть колокольчик. Колонна учащихся движется следом за учителем, в какой-то момент раздается звон колокольчика (помощники заранее договариваются о том, кто из них в какой момент позвонит в колокольчик). Учитель спрашивает: «Откуда раздается звон?». Учащиеся указывают направление и начинают двигаться в эту сторону. Звон

неожиданно прекращается и раздается уже с другой стороны. Учащиеся должны изменить направление. Так происходит несколько раз. После чего (по предварительной договоренности) звон раздается из одного места достаточное время, чтобы добраться до него и увидеть звонящего. Игроки должны его «осалить». Для этого можно его окружить, загнать в ловушку и т.д. Затем так же поступают с двумя другими звонящими.

4. Игра «Гонка за лидером».

Учащиеся делятся на две команды, которые строятся на старте. Перед каждой командой – по две лыжни, чтобы была возможность перестраиваться. По сигналу учителя дети начинают двигаться в одну сторону. Следующий сигнал означает необходимость перестроения: лидер уступает место следующему за ним товарищу о команде, а сам пристраивается в конец колонны. Следующий сигнал означат следующее подобное перестроение, и так – до тех пор, пока в роли лидера не побывают все учащиеся. При этом нельзя забывать о скорости, поскольку побеждает так команда, которая быстрее прошла дистанцию, правильно совершив при этом все перестроения.

5. Игра «Гонка на выбывание».

Учащиеся передвигаются по лыжне друг за другом. Ведет колонную учитель. Начинается движение с медленного темпа, затем темп возрастает. Так по ходу движения тем меняется несколько раз. Кто не выдерживает темпа – выбывает из гонки.

6. Игра «Невидимка».

Игра проводится на местности, где есть деревья или кустарники, т.е. места, где можно спрятаться. Перед игрой учитель в белом костюме уходит на территорию, где будет проводиться игра. Дети ждут несколько минут и тоже направляются в этом место. Их задача в том, чтобы найти спрятавшегося учителя и осалить его. Игра может продолжаться довольно долго, что способствует формированию выносливости.

7. Игра «Зайцы и охотники».

Пятеро учащихся становятся охотниками, остальные – зайцами. «Задача» охотников подстрелить «зайцев» при помощи снежков. За каждого «убитого» «зайца» «охотник» получает набивной мяч, который он складывает в рюкзак за плечами, и уже с ним продолжает «охоту» дальше. Игра продолжается определенное время, затем на роль охотников выбираются следующие учащиеся, и так до тех пор, пока все не побывают в этой роли.

8. Игра «Найди дерево».

Игра проводится в лесу, парке или в любом месте, где растут различные деревья. Перед игрой учащиеся делятся на 4 команды, каждой из которых ставится задача найти все деревья данной породы на участке, где проводится игра. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее, не пропустив при этом ни одного дерева.

9. Игра «Охота на лис».

Перед игрой из состава учащихся выбирают 5 «лис», которые удаляются от остальных участников на некоторое расстояние, рассредоточиваясь по территории, на которой проводится игра (игру лучше проводить на пересеченной местности, где имеются деревья и кустарники). Остальные дети – охотники, задача которых заключается в том, чтобы выследить и «убить» лису при помощи снежка. Игра продолжается определенное время. «Не убитые» за это время «лисы» получают по 5 баллов, «охотники» за каждую «убитую лису» – по 1 баллу. За игру «лисами» должны побывать все учащиеся. Побеждает игрок, набравший больше всего баллов.

10. Игра «Найди все номера».

Игра проводится на пересеченной местности, где растут деревья и кустарники. Учащиеся делятся на 2 команды. Учитель раздает командам заранее приготовленные нагрудные номера, перечисленные в произвольном порядке (первой команде – от 1 до 500, второй – от 500 до 1000). При этом игроки первой команды не должны знать номера второй, и

наоборот. Кроме того, участникам раздаются небольшие картонные карточки с привязанным карандашом. Задача игроков – записать как можно больше номеров соперников (по правилам скрывать или не давать рассмотреть свой номер – запрещается). Побеждает команда, записавшая больше номеров соперников.

За период внедрения методики с детьми экспериментальной группы были проведены все описанные выше игры.

3.3. Оценка эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся младших классов на уроках по физической культуре (контрольный этап эксперимента)

Цель контрольного этапа: определение эффективности модернизированной методики лыжной подготовки учащихся.

Задачи контрольного этапа: оценка уровня лыжной подготовки учащихся из экспериментальной группы; оценка уровня лыжной подготовки учащихся из контрольной группы; сравнение уровней лыжной подготовки экспериментальной и контрольной групп как на контрольном этапе, так и сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов.

На данном этапе исследования было проведено повторное диагностирование учащихся из обеих групп.

В экспериментальной группе преобладают учащиеся с высоким уровнем лыжной подготовки, а в контрольной группе отмечено одинаковое количество школьников с высоким и со средним уровнем лыжной подготовки (рис. 1-2).

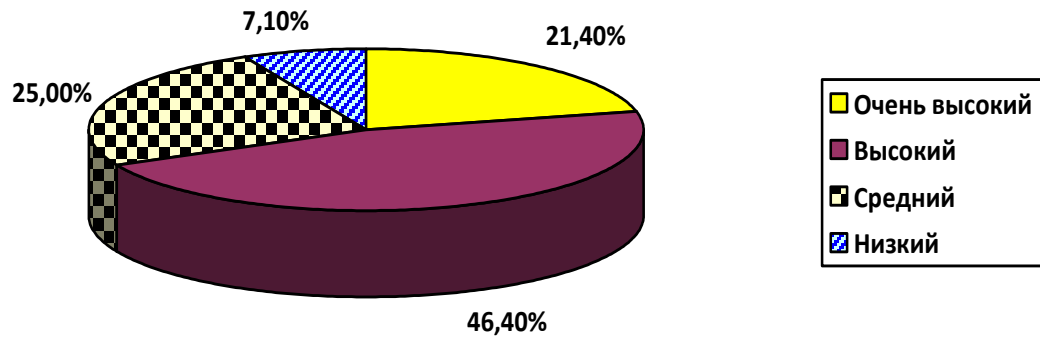


Рис. 1. Результаты теста «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине» на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

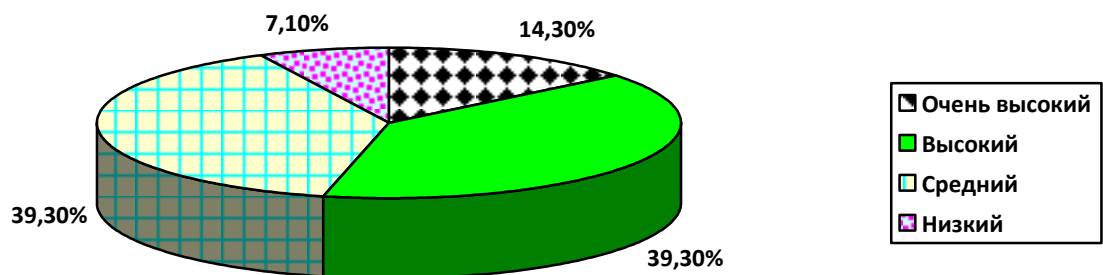


Рис. 2. Результаты теста «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине» на контрольном этапе эксперимента (контрольная группа)

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по первому тесту экспериментальной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней заметно повысился, что отражено на рисунке 3.

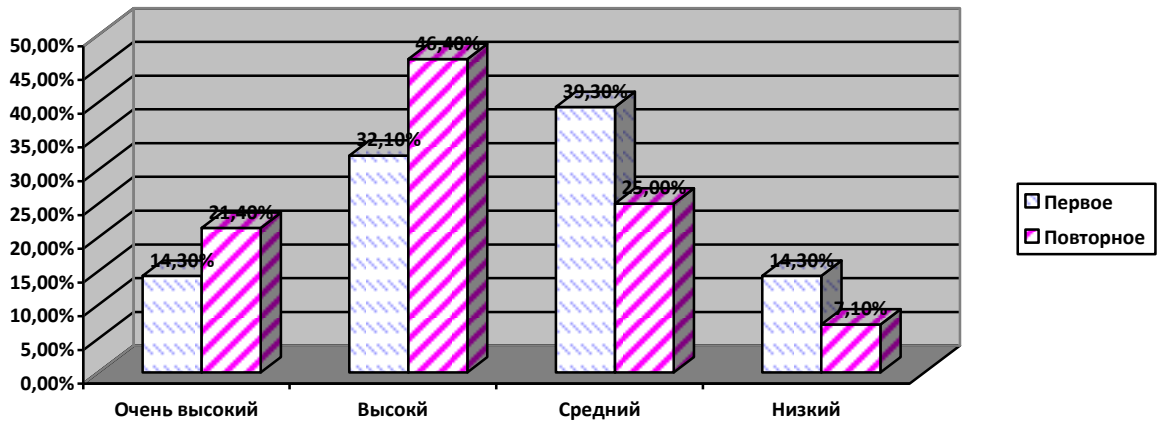


Рис. 3. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования экспериментальной группы по тесту «Прохождение 100 м скользящим шагом по равнине»

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по первому тесту контрольной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней изменился незначительно, что отражено на рисунке 4.

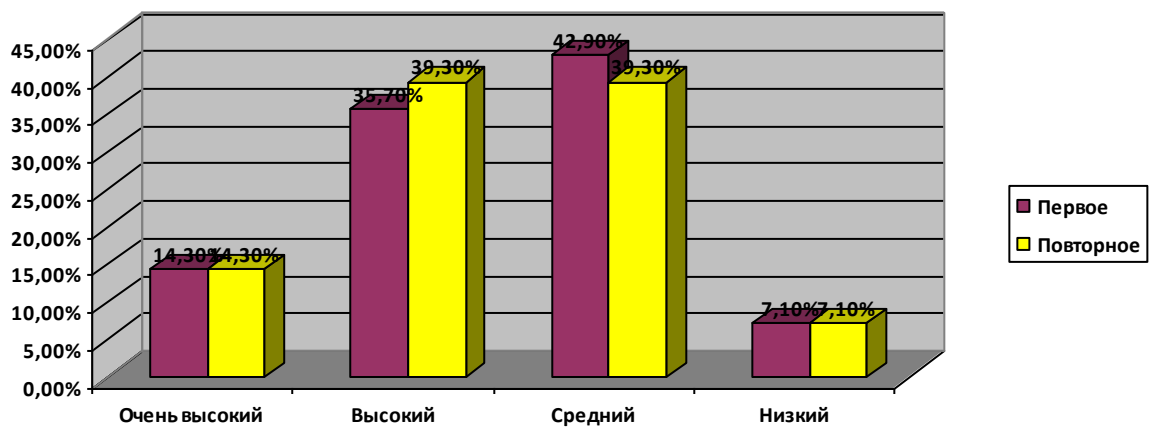


Рис. 4. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования контрольной группы по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине»

Сравнение результатов повторного теста обеих групп свидетельствует о том, что в экспериментальной группе уровень лыжной подготовки по данному тесту выше, чем в контрольной (рис. 5).

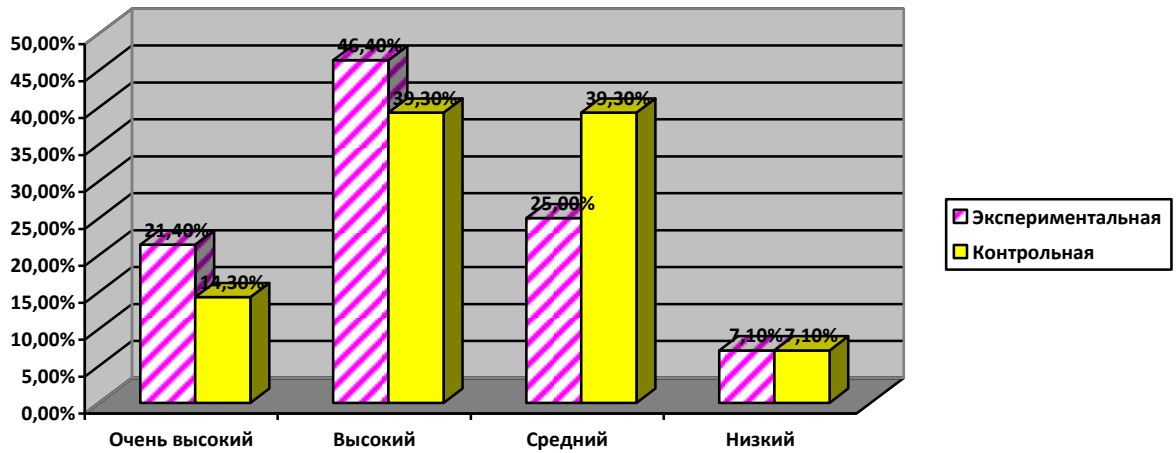


Рис. 5. Сравнение результатов повторного диагностирования обеих групп по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине»

Анализ результатов повторного диагностирования по второму тесту показал, что в обеих группах преобладают учащиеся с высоким уровнем лыжной подготовки. Графически результаты повторного диагностирования по второму тесту представлены на рисунках 6-7.

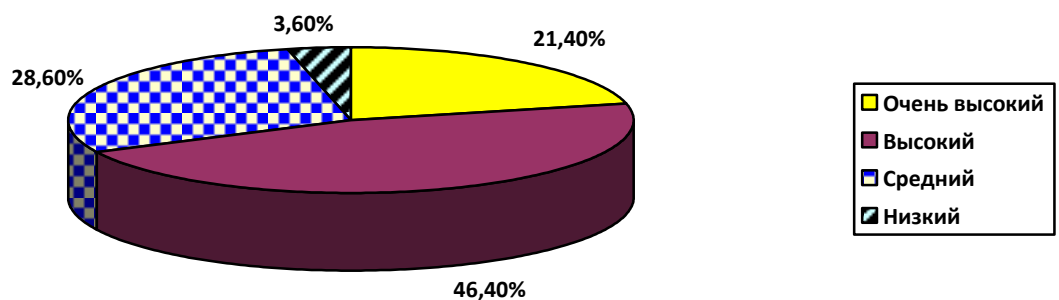


Рис. 6. Результаты повторного диагностирования по тесту «Прохождение 100 м скользящим шагом по равнине с разноименной работой рук» (экспериментальная группа)

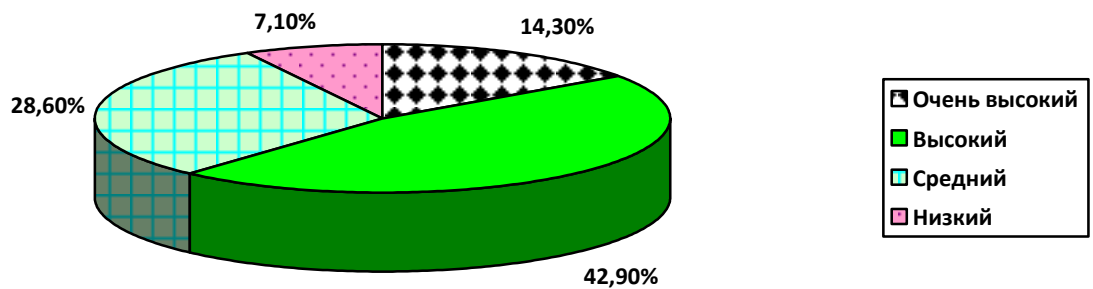


Рис. 7. Результаты повторного диагностирования по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине с разноименной работой рук» (контрольная группа)

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по второму тесту экспериментальной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней заметно повысился (рис. 8).

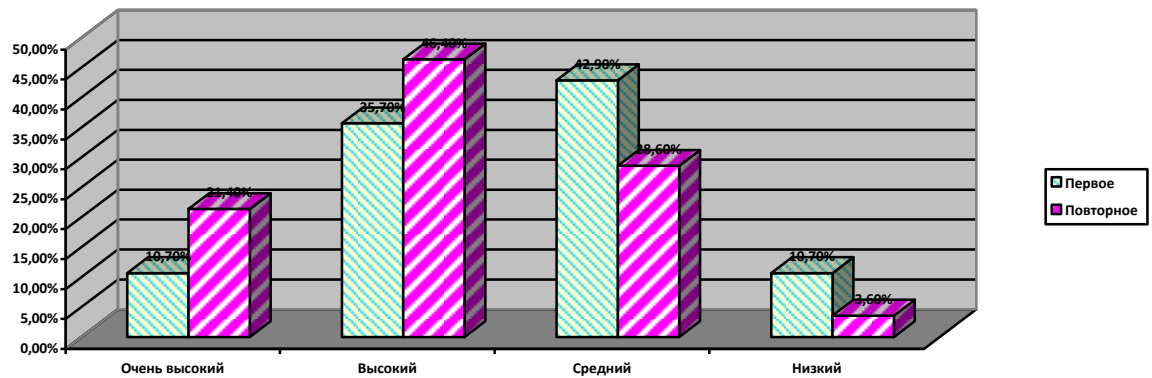


Рис. 8. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования экспериментальной группы по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине с разноименной работой рук»

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по второму тесту контрольной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней изменился незначительно (рис. 9).

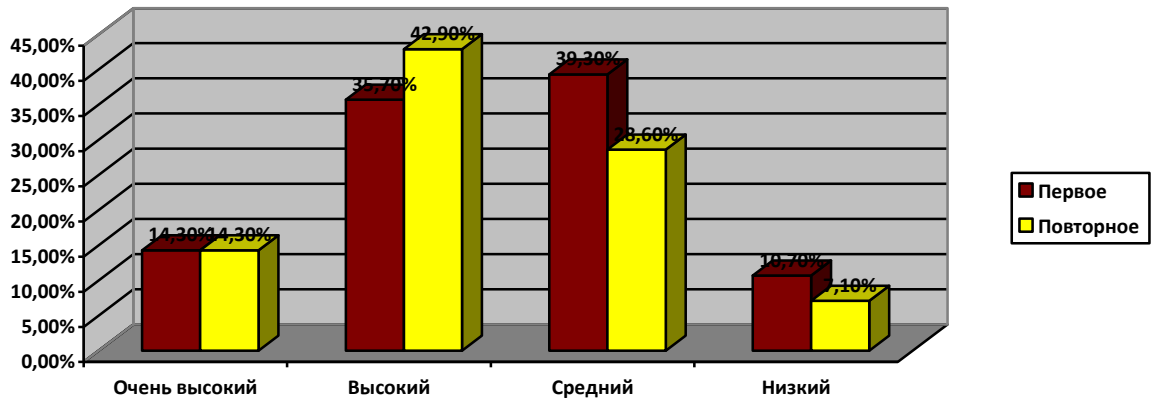


Рис. 9. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования контрольной группы по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине с разноименной работой рук»

Сравнение результатов повторного диагностирования по второму тесту обеих групп свидетельствует о том, что в экспериментальной группе уровень лыжной подготовки по данному тесту выше, чем в контрольной, что отражено на рисунке 10.

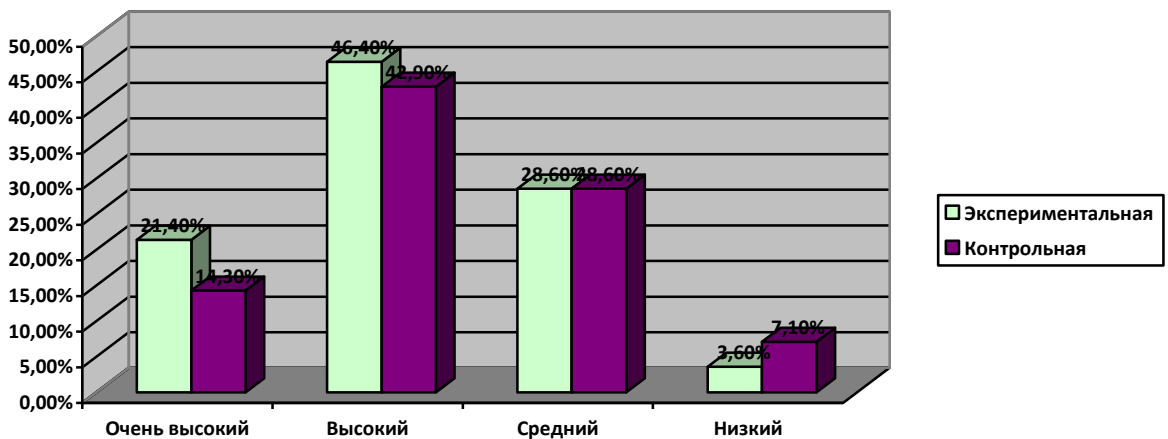


Рис. 10. Сравнение результатов повторного диагностирования обеих групп по тесту «прохождение 100 м скользящим шагом по равнине с разноименной работой рук»

Результаты повторного диагностирования по тесту «прохождение дистанции 1 км на время» показали, что в обеих группах преобладают учащиеся с высоким уровнем лыжной подготовки. Графически результаты повторного диагностирования по третьему тесту представлены на рисунках 11-12.

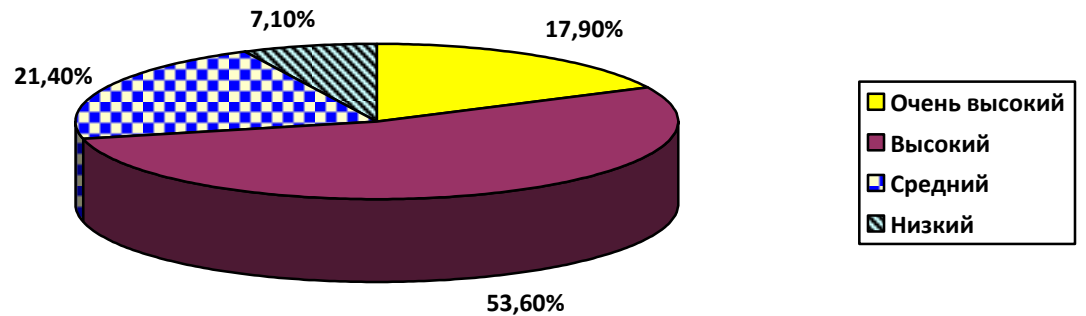


Рис. 11. Результаты повторного диагностирования по тесту «прохождение дистанции 1 км на время» (экспериментальная группа)

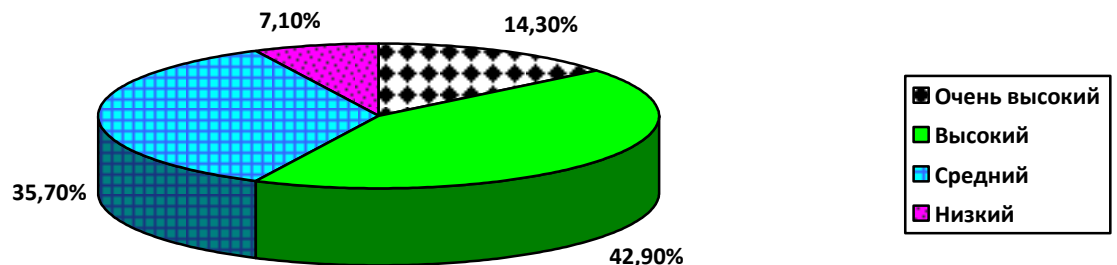


Рис. 12. Результаты повторного диагностирования по тесту «прохождение дистанции 1 км на время» (контрольная группа)

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по третьему тесту экспериментальной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней существенно повысился, что отражено на рисунке 13.

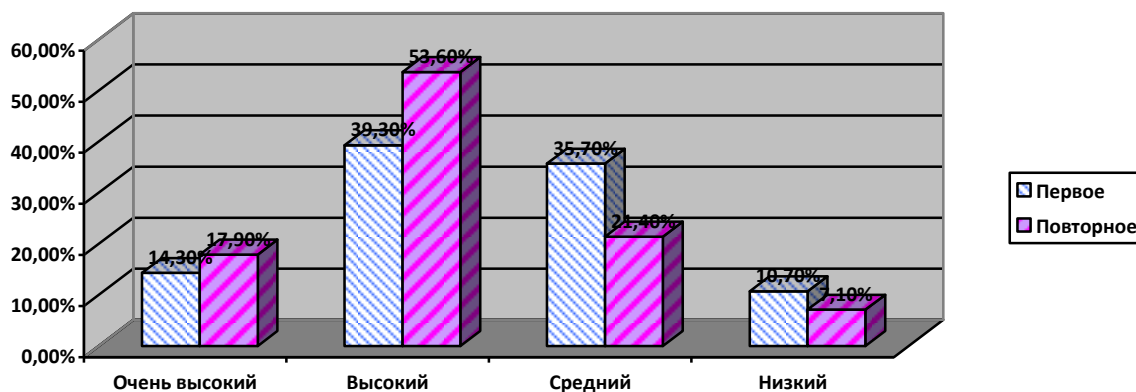


Рис. 13. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования экспериментальной группы по тесту «прохождение дистанции 1 км на время»

Сравнение результатов первого и повторного диагностирования по третьему тесту контрольной группы свидетельствует о том, что уровень лыжной подготовки в ней не изменился (рис. 14).

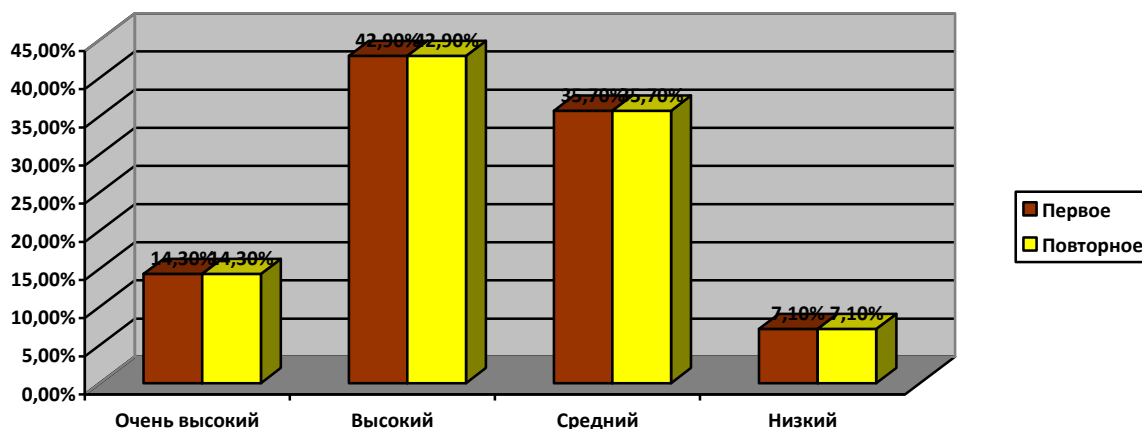


Рис. 14. Сравнение результатов первого и повторного диагностирования контрольной группы по тесту «прохождение дистанции 1 км на время»

Сравнение результатов повторного диагностирования по третьему тесту обеих групп свидетельствует о том, что в экспериментальной группе уровень лыжной подготовки по данному тесту выше, чем в контрольной (рис.15).

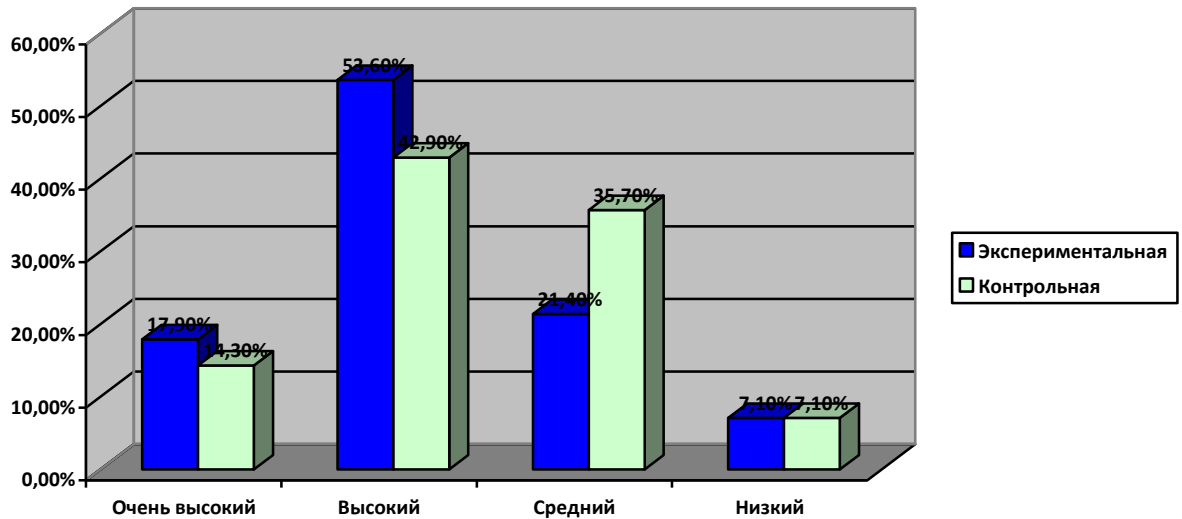


Рис. 15. Сравнение результатов повторного диагностирования обеих групп по тесту «прохождение дистанции 1 км на время»

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: по всем трем проведенным тестам в экспериментальной группе отмечен заметный рост уровня лыжной подготовки учащихся, в то время как в контрольной данный уровень изменился, но не столь существенно. Такие результаты свидетельствуют о достаточно высокой степени эффективности модернизированной методики лыжной подготовки с применением игровых методов обучения младших школьников.

Заключение

В младшем школьном возрасте ребенок поступает в школу и его ведущей деятельностью становится учебная, оказывающая существенное влияние на формирование всех основных качеств его личности. Этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и физического развития, формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма.

В число основных задач лыжной подготовки в начальных классах входят задачи ознакомления детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, основным способам передвижения, в число которых в период начального обучения входят: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Основные задачи учителя на уроке по лыжной подготовке в младших классах заключаются в том, чтобы предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку.

Для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах учащиеся должны предварительно достигнуть определенного уровня развития физических качеств. Достижение такого уровня позволит им овладевать предусмотренными программой способами передвижения на лыжах.

Формирование физических качеств учеников младших классов и лыжная подготовка имеют взаимосвязанный и взаимообусловленный характер. Так, развитие физических качеств оказывает положительное влияние на освоение учащимися способов и приемов передвижения на лыжах, в то время как лыжная подготовка, в свою очередь, способствует развитию физических качеств младших школьников.

Модернизированная нами методика по лыжной подготовке была реализована с учащимися третьего класса, входящими в экспериментальную группу. Основной идеей, на основании которой проводилась разработка методики, явилось, то, что дети в младшем школьном возрасте намного лучше усваивают различные двигательные навыки, когда занятие проводится в игровой форме. Кроме того, одной из наиболее серьезных проблем в лыжной подготовке учащихся начальных классов является то, что детям бывает скучно выполнять однотипные монотонные упражнения по формированию навыков передвижения на лыжах, поэтому в учебной работе по лыжной подготовке с младшими школьниками большое место должно отводиться играм на лыжах.

Разработанная нами методика включала четыре блока, в которые входили игры на лыжах, направленные на формирование таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость. В каждый блок входило по 10 игр на лыжах. В рамках одного урока можно проводить как одну игру, так и комплекс игр.

Проведенный сравнительный анализ уровня лыжной подготовки из экспериментальной и контрольной групп показал, что уровень лыжной подготовки в экспериментальной группе в соответствии с результатами контрольных испытаний со всеми тремя тестами заметно повысился, в то время как в контрольной группе изменился незначительно.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал, что модернизированная методика лыжной подготовки на основе применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах позволила повысить уровень лыжной подготовки младших школьников.

Результаты данного исследования могут быть использованы в работе учителями физической культуры как на уроках так и во внеурочной деятельности младших школьников.

Библиографический список

1. Анатомо-физиологические особенности органов и систем у детей [Текст]: учебное пособие / А.Ф. Бабцева, К.А. Арутюнян, Т.Е. Бойченко, Е.Б. Романцова. – Благовещенск: Буквица, 2010. – 60 с.
2. *Баранов, А.А.* Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст]/ А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издательство НЦ здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
3. *Безруких, М.М.* Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
4. *Брусак, А.М.* К вопросу об организации урока физической культуры на основе системного подхода [Текст] / А.М. Брусак // XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» и др. – Коломна: МГОСГИ, 2013. – С. 104-107.
5. *Бусарин, А.Г.* Лыжная подготовка в школе: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/241380> (Дата обращения: 10.09.2018).
6. *Васильков, А.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
7. *Гуревич, И.А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст]. Пособие для преподавателей физического воспитания/ И.А. Гуревич – Минск: Высшая школа, 1992. – 319 с.

8. *Давыдов, В.В.* Проблемы развивающего обучения. Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования [Текст]/ В.В. Давыдов. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

9. *Евсеев, С. П.* Реализация личностно-ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников [Текст]/ С. П. Евсеев, А. Г. Комков, О. М. Щелков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 24-26.

10. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с

11. *Железняк, Ю.Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

12. *Жуков, М.Н.* Подвижные игры [Текст]. Учебное пособие для студ. пед. вузов/ М.Н.Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

13. *Захаров, Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

14. *Золотова, М.Ю.* Педагогические условия формирования здорового образа жизни младшего школьника в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе [Текст] / М.Ю. Золотова // XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» и др. – Коломна: МГОСГИ, 2013. – С. 136 – 140.

15. *Калмыков, С.Г.* Методические основы занятий по лыжной подготовке [Текст]. Учебное пособие / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков, А.А. Бирюков. – Саратов: Амирит, 2017. – 108 с.

16. *Коваленко, Т.Г.* Социально-биологические основы физической культуры [Текст] / Т.Г. Коваленко. – Волгоград, издательство ВолГУ, 2000. – 124 с.

17. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств [Текст]: Методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / Сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002. – 28 с.

18. *Лунева, Е.В.* Возрастная физиология [Текст]: Учебно-методическое пособие / Е.В. Лунева. – Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2012. – 140 с.

19. *Луньков, С.М.* Начальное обучение коньковому ходу [Текст] / С.М. Луньков // Физическая культура в школе. – 2013. – № 8. – С. 2-6.

20. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с.

21. *Лях, В.И.* Физическая культура. 1-4 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

22. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

23. *Мелентьева, Н.Н.* Анализ техники и методика обучения коньковым ходам [Текст] / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.

24. Методические рекомендации по оцениванию результатов учащихся по физической культуре [Текст] – г. Мирный МБОУ «СОШ № 7», 2014. – 39 с.

25. *Осинцев, В.В.* Лыжная подготовка в школе: 1 - 11 классы [Текст] / В.В. Осинцев. – М.: Владос-Пресс, 2001. – 272 с.

26. *Платонов, В.Н.* Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе / В.Н. Платонов, Н.С. Негода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/User/Downloads/priority-v-metodike-lyzhnoy-podgotovki-v-shkole.pdf> (Дата обращения: 14.09.2018).

27. *Прищепа, И.М.* Возрастная анатомия и физиология [Текст]: учебное пособие / И.М. Прищепа. – Минск: Новое знание, 2006. – 416 с.

28. *Разинов, Ю.И.* Уровень физического и функционального развития детей младшего школьного возраста [Текст] / Ю.И. Разинов // XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» и др. – Коломна: МГОСГИ, 2013. – С. 171-174.

29. *Сапин, М.Р.* Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

30. *Смирнов, В.М.* Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебник для студ. средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

31. *Смирнова, Е.О.* Детская психология [Текст] / Е.О. Смирнова. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.

32. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

33. Федеральный государственный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/> (Дата обращения: 15.09.2018).

34. *Хилько, М.* Возрастная психология. Конспект лекций [Текст] / М. Хилько, М. Ткачева. – М.: Юрайт, 2014. – 145 с.

35. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

36. *Шаповаленко, И.В.* Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст]: учебник для студентов вузов / И.В. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2007. – 349 с.

37. *Эльконин, Д.Б.* Психология обучения младшего школьника [Текст] // Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. С. 241 – 251.

