

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра естественно-научных дисциплин и информатики

Зав. кафедрой, к.п.н, доцент  
Алпацкая Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ  
СПОРТОМ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Самухов А.А.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Строева И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_

СМОЛЕНСК 2018

А

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Морфофункциональные основы физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Закономерности развития физических качеств у юных лыжников .	9
1.3. Теоретико-методические основы проведения занятий лыжным спортом с детьми младшего школьного возраста .....	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	18
2.1 Методы исследования .....	18
2.2 Организация исследования .....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	24
3.1 Физическое развитие мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом .....	24
3.2 Динамика функциональных показателей мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом .....	27
3.3 Влияние занятий лыжным спортом на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста .....	30
ВЫВОДЫ .....	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются важным условием разностороннего развития личности детей, укрепления здоровья и хорошего физического развития, высокого уровня двигательных способностей и формирования морально-волевых качеств (Л.В.Морозова, 2015; Л.А.Семенов, 2016).

Проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста привлекают внимание специалистов в связи с недостаточной физической подготовленностью подрастающего поколения и необходимостью эффективной подготовки спортивного резерва.

Анализ научно-методической литературы показывает, что одним из необходимых средств, обеспечивающих разностороннее и гармоничное физическое развитие и воспитание младших школьников, являются лыжные гонки (Л.С.Баранов, 2009; Е.Н.Филиппова, 2014). Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста. Регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют всестороннему развитию школьников. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на лыжах на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию воли, целеустремленности, приобретению умения ориентироваться на местности. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Систематические занятия, связанные с обучением передвижению на лыжах и тренировкой в преодолении определенных дистанций, нормализуют и стимулируют процессы роста и развития, укрепляют

здоровье, устраняют отрицательное влияние гиподинамии и стрессовых факторов, расширяют познавательную и эмоциональную сферы. Кроме того, эти занятия призваны вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им двигательного опыта.

На современном этапе происходит изменение содержания спортивной подготовки детей младшего школьного возраста, что приводит к пересмотру требований к организации учебно-тренировочных занятий с детьми. В этих условиях повышается роль контроля эффективности учебно-тренировочных занятий.

В этой связи исследование, посвященное анализу физического развития и двигательной подготовленности юных лыжников, является актуальным вопросом.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс юных лыжников младшего школьного возраста.

**Предмет исследования.** Динамика морфологических, функциональных показателей и физической подготовленности юных лыжников 7-10 лет.

**Цель исследования** - изучение влияния занятий лыжным спортом на физическое развитие и физическую подготовленность мальчиков младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить влияние занятий лыжным спортом на организм детей младшего школьного возраста.
2. Исследовать уровень физического развития и физической подготовленности юных лыжников на спортивно-оздоровительном этапе.
3. Провести анализ динамики физического развития, физической подготовленности мальчиков 7-10 лет, занимающихся лыжным спортом.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что изучение динамики морфологических, функциональных характеристик и уровня физической подготовленности юных лыжников будет способствовать эффективному построению тренировочного процесса и увеличению мотивации занимающихся к занятию спортом.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы для контроля для контроля уровня морфофункциональных показателей, физической подготовленности юных лыжников 7-10 лет, анализа темпов прироста в годичном тренировочном цикле.