|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| logo_Licey_1 | **МБОУ «Лицей г.Уварово им. А.И.Данилова»**  393460, г. Уварово Тамбовской обл., 4-й мкрн., д.1,  тел. (47558)**, 4-14-15, 4-70-93 4-13-31**,  E-mail: luvr-oo@mail.ru [www.luvr.68edu.ru](http://www.luvr.68edu.ru)  ИНН 6830003915, КПП 683001001, ОГРН 1056829384237 | Символика ПНПО | 500 лучших школ России, 2014  100 лучших школ оборонно-спортивного профиля, 2017 |
|  |  |  |
|  | | | |

**Влияние занятий лыжным спортом**

**на физическое развитие подростков**

Подготовил

учитель физической культуры

Платицин Ю.В.

Уварово 2024

В условиях современной цивилизации, снижения естественной двигательной активности наиболее эффективным, целенаправленным воздействием на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями. Одним из таких видов занятий являются лыжные гонки. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта. **Главная задача занятий лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.** Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, а в качестве спортивного развлечения включается в занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп. В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

**Спортивная подготовка лыжника** – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов – процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки. Основная цель системы подготовки в лыжном спорте – это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи (например, в лыжной подготовке на уроках в школе и в различных физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях).

Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный  (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. На учебно-тренировочных уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами такого урока всегда является руководящая роль тренера-преподавателя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

На уроке лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение школьников способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка тренера, правильная организация тренировок, в процессе которых решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по лыжной подготовке. Грамотный тренер - преподаватель по лыжной подготовке все эти задачи конкретизирует с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. Знание особенностей физического развития школьников и возрастных особенностей имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом. Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания школьников, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решаться принципиальные вопросы организации и методики занятий. Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза Возрастные изменения носят неравномерный характер. Периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Юные спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью. При этом, чем старше возраст юных спортсменов и чем выше квалификация, тем больше различия в работоспособности, между занимающимися и не занимающимися спортом. Интересные данные получены по динамике возрастных изменений суммарной силы измеряемых групп мышц, которые характеризуются неравномерностью подъема. Так с 14 до 15 лет наблюдалось замедление темпов роста силы у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Отмеченное с 15 до 16 лет вторичное повышение силы можно объяснить, вероятно, завершением переходного периода, когда все органы и системы человека достигают высокого уровня совершенствования. Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырехглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца) В 16-17 лет темпы роста показателей специальной силы снижаются. С этого момента характер возрастных закономерностей развития специальной силы у школьников, не занимающихся спортом, и у лыжников-гонщиков становиться качественно одинаковыми. Различия наблюдаются в темпах роста, которые значительно выше у юных спортсменов. Абсолютные показатели и темпы роста специальной силы у 17-18-летних юношей, не занимающихся спортом, и у юных спортсменов существенно отличаются – у первых они ниже. Так, у не занимающихся спортом при одновременном отталкивании руками показатели силы ниже на 12,09 кг (29%), при попеременном отталкивании руками – на 14,43 кг (25%) и при отталкивании ногой – на 36,9 кг (20%). У спортсменов с 13-14 до 17-18 лет наблюдается резкий скачок, в развитии показателей мощности отталкивания. У лиц, не занимающихся спортом, в этот период темпы ее прироста не значительны. Данные возрастных закономерностей развития специальных силовых показателей у юных спортсменов и школьников, не занимающихся спортом, необходимо учитывать при планировании средств и методов их воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий, а также уроков лыжной подготовки в школе.

В последние годы в системе управления подготовкой спортсменов все большее распространение получило моделирование различных сторон мастерства, методов тренировки. В методологии моделирования применительно к системе подготовки юных спортсменов особое значение приобретает учет особенности возрастной динамики развития физических качеств. К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость. Таким образом, начиная с 15-17 лет для подростков доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.