

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств  
подростков 15 – 17 лет»

КУРСОВАЯ РАБОТА ПО ПФСС

Выполнил:  
студент 5 курса заочной формы обучения  
Костюшин Дмитрий  
Валерьевич

Коломна -  
2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

- ВВЕДЕНИЕ
- ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ
  - 1.1. Анатомо-физиологические особенности подростков 15-17 лет.
  - 1.2. Особенности физического развития при занятиях спортом.
  - 1.3. Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях.
- ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
  - 2.1. Организация исследования.
  - 2.2. Результаты исследования.
- ВЫВОДЫ 33
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

# ВВЕДЕНИЕ

- Данная тема является актуальной, так как, работая с подростками, нужно иметь подход к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те дети, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому в занятиях нужно учитывать нагрузку, даваемую детям.
- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

- ▣ Проблема исследования: ухудшение физических качеств школьников, не занимающихся спортом.

В данной работе рассматривается развитие физических качеств детей 15-17 лет в условиях школьных уроков физической

культуры и при специализированных занятиях лыжным спортом.

- ▣ Объект исследования: физические качества подростков.
- ▣ Предмет исследования: влияние лыжных тренировок на физические качества подростков.
- ▣ Целью данной работы является сравнительный анализ физических качеств спортсменов - лыжников и школьников, не занимающихся спортом, 15-17 лет между собой.
- ▣ Для этого поставлены следующие задачи:
  - ▣ изучить литературные источники по данной теме;
  - ▣ изучить место лыжной подготовки в системе общего физического воспитания школьников;
  - ▣ определить этапы исследования и развития физических качеств у лыжников и школьников;
  - ▣ оценить влияние занятий лыжной подготовки на организм подростков.

# ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

- Анатомо-физиологические особенности подростков 15-17 лет.
- Особенности физического развития при занятиях спортом
- Особенности организации лыжной подготовки в учебных заведениях.

- Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека.

Одним из основных критериев биологического

возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст.

- В условиях современной цивилизации, в условиях снижения естественной двигательной активности наиболее эффективным, целенаправленным воздействием на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями.

- Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля
- Главная задача занятий лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами

# ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Организация исследования
- Результаты исследования

В ходе проведения исследования у исследуемых групп были проведены три среза, на которых были отобраны результаты выполнения предложенных упражнений. Данные результаты будут использованы для оценки влияния лыжной подготовки на организм подростков.

- • Скорость (бег 30 м).
- • Координация (челночный бег).
- • Выносливость (6 – минутный бег).
- • Сила (подтягивание на перекладине).
- • Гибкость (наклон вперед из положения сидя).
- • Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места).

- По данным литературных источников наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте. Проведенные исследования подтверждают данные литературных источников. Уровень развития силы у школьников средний, а у лыжников высокий. Результаты существенно отличаются друг от друга.
- Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что физические качества развиваются гетерохронно.

# ВЫВОДЫ

В ходе данного исследования была проделана необходимая работа для получения положительных результатов по исследуемой проблеме.

- На первом этапе исследования были изучены литературные источники по исследуемой проблеме
- На втором этапе исследования были проведены педагогические тестирования с участием двух исследуемых групп, возраст в группах 15-17 лет.
- На третьем этапе было проведено повторное тестирование для обеих исследуемых групп, которое позволило сравнить полученные результаты на каждом проведенном этапе исследования.