**Исследование уровня физической подготовленности обучающихся отделения лыжных гонок**

Один из самых массовых видов спорта, культивируемых в спортивных школах России, является лыжный спорт. Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания детей.

Младший школьный возраст имеет анатомо-физиологические и психологические особенности, которые необходимо знать тренеру, занимающемуся с детьми. Эти особенности необходимо учитывать в тренировочных занятиях: в подборе упражнений, в регулировании нагрузки, в подборе методов и средств физического воспитания. Регулярные занятия лыжными гонками приводит к росту уровня физического подготовленности детей.

Занимаясь с детьми лыжными гонками, мы провели исследование уровня физической подготовленности детей 9-10 лет.

**2.1 Цель исследования.**

Определить уровень физической подготовленности юных лыжников-гонщиков.

**2.2 Задачи исследования.**

1.Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.

2. Изучить анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

**3.** Разработать и экспериментально проверить средства и методы повышения уровня физической подготовленности детей 9-10 лет через занятия лыжными гонками.

**2.3. Методы исследования.**

Для решения поставленных задач использовалисьследующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;

- педагогическое наблюдение за лыжниками в группах начальной подготовки;

-педагогический эксперимент;

**Анализ специальной литературы** осуществлялся с целью формирования представления о состоянии проблемы и путях её решения. Было изучено более 30 литературных источников.

**Педагогическое наблюдение** проводилось в районном муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Знаменская детско-юношеская спортивная школа» и МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа».

**Педагогический эксперимент** – основной метод выявления закономерностей к изучаемой проблеме, проводилось с целью проверки эффективности занятий лыжными гонками для повышения уровня физической подготовленности юных лыжников.

Исследование проводилось в районном муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Знаменская детско-юношеская спортивная школа» и МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» в течение года. Были сформированы две группы лыжников одного возраста. Одна группа посещала только уроки физкультуры в школе, другая три раза в неделю занималась лыжными гонками.

**2.4 Организация исследования.**

Исследование проводилось в несколько этапов:

**На первом этапе** собирался и анализировался имеющийся по данной теме научно-методический материал, подбирались тесты, методы, упражнения для повышения уровня физической подготовленности детей.

**На втором этапе** было организовано проведение тестирование уровня физической подготовленности лыжников группы начальной подготовки – экспериментальной и контрольной групп. Проведение тренировочных занятий в соответствии с комплексом упражнений, подобранных для экспериментальной группы.

**На третьем этапе** был систематизирован полученный материал, обобщена вся имеющаяся информация по проблеме исследования, написана дипломная работа.

 **Результаты исследования**

В сентябре 2014 году были скомплектованы 2 группы: экспериментальная группа 15 человек на отделение лыжных гонок, и контрольная группа 15 детей, куда вошли дети этого же возраста не посещающие тренировочные занятия в спортивной школе. До начала эксперимента в обеих группах было проведено тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности детей. Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп показало идентичность исходного уровня развития физических способностей детей. На начало эксперимента большинство детей обладали низким и средним уровнем физической подготовленности в обеих группах.

После определения уровня физической подготовленности была составлена методика проведения занятий для лыжников-гонщиков экспериментальной группы, определен объем тренировочной нагрузки, разработан план тренировочных занятий. Объем тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков составил 312 часов.

По окончанию исследования вновь было проведено тестирование уровня физической подготовленности детей обеих групп. Все дети экспериментальной группы обладали средним и высоким уровнем физической подготовленности, в то время как в контрольной группе уровень физической подготовленности изменился не на много. При рассмотрении отдельных показателей видно, что результаты тестирования экспериментальной группы превосходят показатели контрольной группы.

Выводы об уровне физической подготовленности детей определялся на основании методических рекомендаций «Организация системы мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях», разработанных областной детско-юношеской спортивной школой в 2008 году, где определены стандарты уровня физической подготовленности детей 9-10 лет.

На основе проведенного мониторинга уровня физической подготовленности можно сделать вывод, что регулярные занятия лыжными гонками способствовали развитию физических качеств у юных лыжников.

1.В состоянии гиподинамии находится большая часть детей, что отрицательно сказывается на их здоровье и физической подготовленности. Большое число фактов свидетельствует о том, что двигательная активность – биологическая потребность, которую необходимо удовлетворять, так как в противном случае ухудшается здоровье ребенка, снижается учебная и трудовая активность, умственная и физическая работоспособность.

2. В тренировочном процессе по виду спорта лыжные гонки важно учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей.

3. Полученные данные показали, что уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков превышают уровень физической подготовленности школьников, не занимающихся спортом. В процессе исследования необходимые результаты подтвердились, что доказывает важность занятий лыжными гонками в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии детей.

4. Для повышения уровня физической подготовленности разработана методика тренировочных занятий и комплекс упражнений для первого года тренировок этапа начальной подготовки. В результате после года тренировочных занятий с юными лыжниками-гонщиками показатель среднего уровня повысился, часть детей достигли высокого уровня, ни одного ребенка не было с низким уровнем физической подготовленности.