

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/287523>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ВИДОВ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-Х КЛАССОВ 8

1.1. Понятие и сущность лыжной подготовки 8

1.2. Педагогические особенности лыжной подготовки школьников 9-х классов 16

1.3. Виды лыжного оборудования 21

1.4. Методы совершенствования лыжной подготовки школьников 9-х классов 34

Выводы по первой главе 37

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ВИДОВ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-Х КЛАССОВ 39

2.1. Организация и основные этапы исследования 39

2.2. Характеристика испытуемых 41

2.3. Методика исследования 44

2.4. Оценка уровня лыжной подготовки школьников 9-х классов 47

2.5. Программа внедрения нового оборудования в лыжную подготовку школьников 9-х классов 59

2.6. Анализ эффективности программы внедрения нового оборудования для совершенствования лыжной подготовки школьников 9-х классов 68

Выводы по второй главе 81

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 84

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования, которая рассматривается в данной дипломной работе, связана с тем, что современные школьники нуждаются в качественной физической подготовке, которую обязана предоставить им школа. К сожалению, на сегодняшний день во многих школах существует формальный подход к организации и проведению занятий по физической культуре, особенно, что касается зимнего периода, когда занятий проходят на лыжах.

Техническое обеспечение лыжной подготовки в современной школе остается на низком уровне. Далеко не каждая школа имеет собственную лыжную трассу, а лыжное оборудование родители школьников вынуждены покупать сами, поскольку школа не обладает такими ресурсами.

При этом у школ практически отсутствуют требования к комплектованию лыжного оборудования и качеству его компонентов, что приводит к недостаточному учету технического компонента лыжной подготовки школе, отсутствием гарантий безопасности школьников во время зимних занятий физической культурой, несоответствием требований ФГОС и Примерной рабочей программе по физической культуре для 9-х классов конечному результату лыжной подготовки в условиях общеобразовательного учреждения. Это говорит о том, что в современной образовательной среде важно не только совершенствовать методологию и методы проведения занятий физической культурой в рамках лыжной подготовки, но и формировать новые принципы комплектования лыжного оборудования, которое позволит повышать спортивные результаты школьников и оказывать положительное влияние на их функциональные возможности.

Это связано с тем, что лыжный спорт является не только интересным и увлекательным для школьников, дающим возможность проявить свою физическую активность на свежем воздухе, но и чрезвычайно полезным для здоровья, особенно в том случае, если занятия организованы правильно, а оборудования достаточно для организации эффективных занятий, которые будут гарантировать не только высокий

спортивный результат, но и безопасность учащихся.

На сегодняшний день данная проблема может быть решена как на локальном уровне, в рамках общеобразовательного учреждения, так и на государственном уровне, посредством разработки и внедрение новых стандартов и регламентов, которые будут закреплять более подходящие требования к комплектованию оборудования для организации лыжной подготовки в рамках проведения занятий физической культурой в общеобразовательном учреждении.

Степень изученности проблемы. Проблемы организации лыжной подготовки и применения методов ее совершенствования достаточно широко отражена в научной литературе. Кроме того, научные источники конкретизируют данную проблемную сферу и рассматривают основные аспекты лыжной подготовки школьников в условиях проведения занятий по физической культуре.

Однако очевидным является недостаток научных исследований и практических разработок, связанных с совершенствованием материально-технического обеспечения занятий физической культурой в направлении лыжной подготовки школьников, что делает тему данной дипломной работы еще более актуальной.

Цель исследования – провести анализ использования новых видов оборудования для совершенствования лыжной подготовки школьников в 9-х классах.

Объект исследования – совершенствование лыжной подготовки школьников в 9-х классах.

Предмет исследования – использование новых видов оборудования для совершенствования лыжной подготовки школьников в 9-х классах.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд теоретических и практических задач исследования:

1. Охарактеризовать понятие и сущность лыжной подготовки.
2. Определить педагогические особенности лыжной подготовки школьников 9-х классов.
3. Изучить виды лыжного оборудования.
4. Рассмотреть методы совершенствования лыжной подготовки школьников 9-х классов
5. Оценка уровня лыжной подготовки школьников 9-х классов.
6. Разработать и апробировать программу внедрения нового оборудования в лыжную подготовку школьников 9-х классов.
7. Провести анализ эффективности программы внедрения нового оборудования для совершенствования лыжной подготовки школьников 9-х классов.

Теоретическую основу исследования составили такие работы как: «Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников» А.А. Агишева, И.М. Васютиной, «Основы технической подготовки юных лыжников на этапе тренировочного процесса: методология, технологические и материально-технические основы» Н.А. Викторовой, И.И. Черневской и Г.В. Смаровоза также «Классификация спортивного оборудования для организации тренировочного процесса в области лыжного спорта: теория и методология исследования» С.М. Марьяновой, О.В. Гавриковой и Л.Д. Кривошеевой.

Эмпирическая база исследования: МБОУ «Средняя школа № 32» г. Москва.

Гипотеза исследования: разработанная программа внедрения нового оборудования в лыжную подготовку школьников 9-х классов будет эффективной для улучшения функционального состояния учащихся и повышения их спортивных результатов.

Методы исследования: анализ научной литературы, описательный, обобщение, классификация, сравнительный, исторический, хронологический, моделирование, наблюдение, тестирование, проектирование, эксперимент, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования связана с проведением анализа научной литературы, посвященной вопросу лыжной подготовки школьников и роли специальных технических средств для повышения эффективности занятий лыжной подготовкой на занятиях физической культурой в условиях общеобразовательного учреждения. Собранный теоретический материал может быть полезен для продолжения научных разработок в данной сфере.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования результатов экспериментального исследования и апробации программы внедрения нового оборудования в лыжную подготовку школьников 9-х классов в методический комплекс для общеобразовательных учреждений, направленный на совершенствование материально-технического обеспечения школы и организации уроков физической культуры.

Научная новизна исследования основана на разработке и апробации программы внедрения нового оборудования в лыжную подготовку школьников 9-х классов.

Структура исследования. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка

литературы.

В первой главе рассматриваются теоретические основы использования новых видов оборудования для лыжной подготовки школьников 9-х классов.

Вторая глава дипломной работы посвящена проведению экспериментального исследования использования новых видов оборудования для совершенствования лыжной подготовки школьников 9-х классов, обработке и анализу полученных в ходе него результатов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ВИДОВ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 9-Х КЛАССОВ

1.1. Понятие и сущность лыжной подготовки

Лыжный спорт – это вид любительского и профессионального спорта, который предполагает осуществление общеукрепляющей, тренировочной и соревновательной спортивной деятельности в условиях наличия снега и при использовании специального оборудования – лыж, лыжных палок и лыжных ботинок .

Существует большое количество техник и видов лыжного спорта, которые активно применяются как в спортивной деятельности профессиональных спортсменов, так и в педагогической практике .

Первый вариант лыж, который был отдаленно похож на современный, изобретен человечеством, проживающим в холодных природных условиях, еще 4300 лет назад. Такие лыжи характеризовались как ступающие и были необходимы для облегчения передвижения человека по снегу .

В VI-VII столетиях стали появляться лыжи, которые были предназначены для обеспечения скольжения. Их придумали финские и голландские охотники, при этом не отрицалось и их бытовое применение. Мало того, каждый монарх должен был в обязательном порядке уметь ездить на лыжах, а вскоре это стало забавным и полезным развлечением для людей .

Окончательное формирование лыжного спорта произошло в Норвегии, в 1733 году, когда ездить на лыжах обязали норвежских военных. В 1767 году уже были проведены первые лыжные соревнования, которые включали в себя несколько известных на современном этапе дисциплин, в частности, лыжные гонки, скоростной спуск, биатлон и слалом .

1877 год был ознаменован созданием специальных клубов и спортивных обществ, в которые вступали те, кто интересовался и занимался лыжным спортом. Первой такие общества стала формировать Финляндия, а затем и остальные государства .

Наконец, только в конце XIX века лыжный спорт стал самостоятельной спортивной дисциплиной, которой стали заниматься все жители планеты, включая и тех, кто проживает в жарких странах. Во всем мире стали проводится профессиональные соревнования по лыжному спорту .

Надо отметить, что именно лыжный спорт стал одной из первых спортивных дисциплин, которая вошла в список Олимпийских игр. Это произошло еще в период проведения I Олимпийских игр, которые проводились во Франции. Здесь было выделено 4 направления, которые представляли лыжный спорт – лыжные гонки на 18 и 50 км, а также двоеборье и прыжки с трамплина .

В современной теории и практике физической культуры лыжная подготовка является одним из важнейших направлений и элементов системы развития двигательных качеств. С самого раннего возраста детей приобщают к физкультурным занятиям на лыжах, что является основой формирования правильного двигательного развития и общей культуры здоровья ребенка .

Большинство регионов Российской Федерации отличаются снежными зимами, которые позволяют заниматься лыжной подготовкой вне зависимости от других природных, социальных, экономических и технологических факторов. Лыжный спорт является самым доступным и массовым в России на сегодняшний день .

Исследователи выделяют несколько аспектов положительного влияния передвижения с помощью лыж по равнинной местности на здоровье человека. Они представлены на рисунке 1.1 .

Рисунок 1.1 – Аспекты положительного влияния передвижения с помощью лыж по равнинной местности на здоровье человека

Кроме того, лыжная подготовка позволяет развивать у человека такие разнообразные физические и психологические качества как :

– выносливость и смелость;

- мотивация к достижению высоких спортивных результатов;
- скоростные способности;
- ловкость;
- силовые способности;
- эмоциональная стабильность.

В современном образовании лыжная подготовка обязательна для включения в учебные программы, т.к. она является основой укрепления здоровья школьников и развития их двигательных навыков .

Стандартная программа лыжной подготовки включает в себя следующие основные разделы :

- формирование навыков использования лыж и ухода за ними;
- развитие способности достигать результатов, которые не должны быть ниже сформированных в теории физической культуры и спорта нормативов;
- обучение основным техникам передвижения с помощью лыж.

Все занятия по лыжной подготовке вне зависимости от ступени и формы обучения должны носить комплексный и систематизированный характер, отвечать параметрам безопасности и эффективности .

Кроме того, каждое занятие при соблюдении определенных условий должно носить оздоровительный эффект. Данные условия представлены на рисунке 1.2 .

Рисунок 1.2 – Условия обеспечения оздоровительного эффекта занятий лыжной подготовкой

В процессе лыжной подготовки обучающихся на всех ступенях исследователи выделяют 7 основных этапов, которые представлены в Таблице 1.1 .

Таблица 1.1

Этапы организации занятий по лыжной подготовке учащихся

№ п/п Название этапа Содержание этапа

1 Оздоровительный Закаливание, укрепление функциональных систем, сохранение здоровья, формирование гигиенической культуры.

Окончание Таблицы 1.1

2 Общеразвивающий Формирование общих физических и психологических качеств, которые необходимы для успешной спортивной деятельности.

3 Первичный технический Обучение основным техникам лыжного спорта.

4 Профессионально-общеразвивающий Формирование некоторых специальных физических и психологических качеств, которые необходимы для успешной спортивной деятельности.

5 Профессионально-технический Формирование устойчивого навыка применения различных техник лыжного спорта, смены техник и самостоятельного выбора для наиболее успешной спортивной деятельности

6 Контрольный Выполнение контрольных упражнений, достижение соответствия имеющимся нормативам.

7 Профессионально-ориентированный, этап профессионального отбора Выбор наиболее способных спортсменов для участия в соревнованиях и продолжения спортивной карьеры.

Таким образом, лыжная подготовка является важным и сложным процессом, в котором задействовано множество ресурсов. Значение лыжной подготовки для людей любого возраста и физического развития закреплено во всех государственных стратегиях развития спорта и физической культуры.

Можно сказать, что лыжная подготовка является перспективным направлением развития двигательных возможностей современных детей и подростков. Эффект от подобной работы усиливается высоким уровнем мотивации спортсменов и любителей разных возрастных категорий к данному виду спорта.

Кроме того, нужно отметить, что с течением времени постоянно развиваются новые технологии производства оборудования для обеспечения лыжной подготовки, что также является перспективным направлением развития данной сферы спортивной деятельности.

1.2. Педагогические особенности лыжной подготовки школьников 9-х классов

Учитывая, что 9 класс как ступень общего образования соответствует возрасту 15–16 лет, для оценки педагогических особенностей лыжной подготовки на данном образовательном этапе важно для начала охарактеризовать особенности физического развития старших подростков.

Подростковый возраст является тем возрастным этапом жизни, когда в организме и психике ребенка происходят различные процессы, в том числе и негативные, поскольку осуществляется полная гормональная перестройка, оказывающая влияние на все сферы развития.

Несмотря на то, что в старшем подростковом возрасте, наблюдается большая физическая и психическая стабильность, чем в младшем, ряд синдромов продолжается развиваться, что приводит зачастую к снижению активности и работоспособности школьника, в том числе и на занятиях по физической культуре. В первую очередь, нужно отметить, что в подростковом возрасте наблюдается ряд особенностей функционирования нервной системы. Это связано с тем, что большую работу в этот возрастной период осуществляют те отделы головного мозга, которые отвечают за адаптацию организма к меняющимся условиям, а также за формирование энергозатрат, что приводит к повышенной утомляемости старшего подростка.

Процессы возбуждения зачастую в старшем подростковом возрасте доминируют над процессами торможения, подростки зачастую не совсем адекватно реагируют на обращенную к ним речь, им сложно правильно и быстро воспринимать информацию. Это утверждение должно стать основой для формирования и реализации различных образовательных программ, а учет этих особенностей старшего подросткового возраста является одним из важнейших педагогических условий для проведения занятий по лыжной подготовке в 9-х классах.

Серьезную проблему для старшего подросткового возраста представляет работа его эндокринной системы. Ряд гормональных проблем могут привести к неприятным ощущениям у старших подростков, снижению возможности и мотивации к физическим нагрузкам, отсутствию способности достичь каких-либо спортивных результатов. Однако эта ситуация возникает далеко не у всех представителей данной возрастной группы.

С половым созреванием, которое происходит как раз в подростковом возрасте (причем у мальчиков чаще всего именно в старшем) связаны различные сложные проблемы физического развития старших подростков. Прежде всего, они привыкают к своим новым антропометрическим параметрам, которые постоянно меняются.

Гормональный фон на основе полового созревания также зачастую приносит ряд проблем. У девочек в этом возрасте начинается менструальный цикл, который приводит к некоторым сбоям привычного ритма жизни и необходимости адаптации к новым условиям существования.

Кроме того, необходимо отметить, что в старшем подростковом возрасте происходит трансформация актуального состояния всех функциональных систем организма. В целом, можно сказать, что старшему подростку очень трудно быстро адаптироваться к новому себе, что негативно сказывается на его физических способностях и желании заниматься различными видами спорта.

Также важно понимать, что большая часть современных старших подростков, в связи с развитием информационных и компьютерных технологий, страдает высоким уровнем гиподинамии, которая отражается на здоровье и физическом развитии крайне негативно.

Занятия лыжной подготовкой в 9 классе должны проводиться в обязательном порядке, учитывая их пользу для развития и функционирования всех систем организма, которые у старших подростков находятся в этот возрастной период не в самой лучшей форме.

Однако, помимо учета физиологических особенностей представителей старшего подросткового возраста, важно обеспечить для проведения занятий лыжной подготовкой целый ряд педагогических условий, без которых занятия будут проходить неэффективно, а результаты могут либо отсутствовать, либо носить негативный характер.

В Таблице 1.2 представлена характеристика педагогических условий, необходимых для успешной организации лыжной подготовки в 9-х классах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» от 17 мая 2012 года (в действ. ред. от 29 июня 2017 года) // Гарант. Информационно-правовой портал. – 2022. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70088902/> (дата обращения: 25.11.2022).

2. Абрамян, М.С., Нитковская, Е.Е., Звягинцева, Е.К. Принципы построения учебного занятия по лыжному спорту в средней школе: научные и методологические подходы / М.С. Абрамян, Е.Е. Нитковская, Е.К. Звягинцева // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы спортивной педагогики: российский и зарубежный опыт». – Липецк: Липецкий государственный университет, 2021. – С. 101–113.
3. Авдеева, М.И., Чайникова, О.Г., Леонтьев, С.С. Комплексное обеспечение тренировочного процесса современных профессиональных лыжников: материально-техническое и ресурсное обеспечение / М.И. Авдеева, О.Г. Чайникова, С.С. Леонтьев // Материалы международной научно-практической конференции «Теория и практика современного спорта». – Кострома: Костромской государственный университет, 2022. – С. 70–78.
4. Агишев, А.А., Васютина, И.М. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников / А.А. Агишев, И.М. Васютина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiticheskiy-obzor-tehnicheskikh-sredstv-trenirovki-lyzhnikov> (дата обращения: 10.11.2022).
5. БОСУ платформа. Устройство и применение. Плюсы и минусы // Для спорта. Спортивный портал. – 2022. – URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/bosu-platforma/> (дата обращения: 25.11.2022).
6. Бусарин, А.Г. Влияние лыжных палок на результат лыжника-гонщика / А.Г. Бусарин // Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, наука и образование» / Под ред. С.С. Гуляевой. – Чурапча: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. – С. 284–290.
7. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков. Дисс. на соиск. уч. ст. к. пед. н. / А.Г. Бусарин. – Набережные Челны: Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 170 с.
8. Викторова, Н.А., Черневская, И.И., Смаровоз, Г.В. Основы технической подготовки юных лыжников на этапе тренировочного процесса: методология, технологические и материально-технические основы / Н.А. Викторова, И.И. Черневская, Г.В. Смаровоз // Вопросы физической культуры и спорта. Сборник статей. Вып. 8. Специальное спортивное оборудование. – Хабаровск: Издательство Хабаровского государственного университета, 2019. – С. 108–120.
9. Войнович, И.М., Щербакова, Л.А., Сытников, И.И. Профессиональные атрибуты современного лыжника: инвентарь, оборудование, экипировка / И.М. Войнович, Л.А. Щербакова, И.И. Сытников. – Казань: Казанское спортивное издательство, 2021. – 340 с.
10. Галактионова, М.Ю., Рахимова, А.Л. Физическое развитие современных подростков / М.Ю. Галактионова, А.Л. Рахимова // Мать и дитя в Кузбассе. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitiye-sovremennykh-podrostkov> (дата обращения: 09.11.2022).
11. Гелашвили, О.А., Хисамов, Р.Р., Шальнева, И.Р. Физическое развитие детей и подростков / О.А. Гелашвили, Р.Р. Хисамов, И.Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27656> (дата обращения: 09.11.2022).
12. Герасимов, Н.П. Методика подготовки спортсменов-лыжников в непрофильном ВУЗе с использованием беговых лыж с повышенными эксплуатационными характеристиками / Н.П. Герасимов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – URL: <https://research-journal.org/archive/5-47-2016-may/metodika-podgotovki-sportsmenov-lyzhnikov-v-neprofilnom-vuze-s-ispolzovaniem-begovykh-lyzh-s-povyshennymi-ekspluatatsionnymi-kharakteristikami> (дата обращения: 06.11.2022).
13. Гивяльсарова, Н.Д., Кутейников, И.И., Савченко, О.В. Технология производства лыж: современные подходы и классические традиции, проблемы и перспективы исследования / Н.Д. Гивяльсарова, И.И. Кутейников, О.В. Савченко // Вестник Ижевского государственного университета. – 2021. – № 11. – С. 180–190.
14. Голованова, О.В., Мясникова, Е.Р., Четвертакова, И.М. Современные подходы к составлению лыжного экипировочного комплекта для профессиональных лыжников: методология исследования / О.В. Голованова, Е.Р. Мясникова, И.М. Четвертакова // Сборник статей Астраханского государственного университета. Вып. 1. Физическая культура и общество. – Астрахань: Издательство Астраханского государственного университета, 2016. – С. 20–32.
15. Гудыменко, Ю.В., Шамардинов, Е.Н., Силецкий, А.А. Принципы отбора лыжного оборудования для тренировок различных возрастных категорий спортсменов: методические основы практической работы / Ю.В. Гудыменко, Е.Н. Шамардинов, А.А. Силецкий // Материалы международной научно-практической

- конференции «Актуальные проблемы развития современного спорта: теория и практика». – Ставрополь: Северокавказский государственный университет, 2022. – С. 18–30.
16. Демин, С.Е., Демина, Е.Л. Математическая статистика. Учебно-методическое пособие / С.Е. Демин, Е.Л. Демина. – Нижний Тагил: Нижнетагильский институт Уральского федерального университета им. Первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина, 2016. – 284 с.
17. Евсеев, В. Секреты лыжной палки: что скрыто под внешней простотой / В. Евсеев // TechInsider. – 2021. – URL: <https://www.techinsider.ru/technologies/5304-sekrety-lyzhnoy-palki-tekhnologichnaya-i-nadezhnaya-opora/> (дата обращения: 10.11.2022).
18. Елисеева, А.П., Шурутдинова, М.И., Скобликова, Е.Е. Современные принципы организации занятий по физической культуре в рамках лыжной подготовки школьников: теория, методология и практическое значение исследования / А.П. Елисеева, М.И. Шурутдинова, Е.Е. Скобликова // Сборник статей Белгородского государственного университета. Вып. 4. Теория и методика физической культуры. – Белгород: Издательство Белгородского государственного университета, 2021. – С. 35–48.
19. Жукова, И.М. Лыжный спорт: оборудование и методология / И.М. Жукова. – Рязань: Перекресток, 2017. – 370 с.
20. Забурдаева, М.Н., Санников, П.Г., Шепелева, М.И. Организация лыжной подготовки школьников на разных ступенях обучения: сравнительно-методологический обзор / М.Н. Забурдаева, П.Г. Санников, М.И. Шепелева // Материалы международной научно-практической конференции «Школьное образование в XXI веке». – Р.-на-Д.: Ростовский государственный университет, 2022. – С. 122–136.
21. Заплата, О.А., Брюхачев, А.Н., Мамаев, Е.А. Проблемы и специфика спортивной подготовки лыжников в непрофильных вузах / О.А. Заплата, А.Н. Брюхачев, Е.А. Мамаев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2353> (дата обращения: 09.11.2022).
22. Зурабова, А.М., Щеткина, М.И. Организационно-методические основы проведения занятия по лыжной подготовке в средней и старшей школе / А.М. Зурабова, М.И. Щеткина // Вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – № 12. – С. 60–78.
23. Ильин, А. Особенности подросткового возраста / А. Ильин // Здоровье детей. – 2003. – URL: <https://zdd.1sept.ru/article.php?id=200302202> (дата обращения: 08.11.2022).
24. Истратов, Н.В. Развитие выносливости у детей различного возраста / Н.В. Истратов // Материалы VI международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2014. – URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014000437> (дата обращения: 24.11.2022).
25. Киселева, И.В. Здоровье молодого поколения. Гендерные установки на здоровый образ жизни у студенческой молодежи / И.В. Киселева // Здоровье как ресурс. – Нижний Новгород, 2010. – С. 506–516.
26. Ковалев, А.О. Особенности физической подготовки к лыжным гонкам / А.О. Ковалев // Молодой ученый. – 2020. – № 3 (293). – С. 122–124.
27. Красноперкина, М.А., Пахмутова, Е.Е., Желенская, И.Т. Современные подходы к организации занятий по лыжной подготовке в старших классах: теоретические и методические аспекты / М.А. Красноперкина, Е.Е. Пахмутова, И.Т. Желенская // Сборник статей Воронежского государственного университета физической культуры и спорта. Вып. 4. Педагогика в спорте. – Воронеж: Издательство Воронежского государственного университета физической культуры и спорта, 2022. – С. 80–94.
28. Кузнецов, А.А., Корельская, И.Е. Функциональная подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации / А.А. Кузнецов, И.Е. Корельская // Международный студенческий научный вестник. – 2014. – № 4. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=11938> (дата обращения: 07.11.2022).
29. Лаврентьев, А.А. Современные проблемы подготовки лыжника-гонщика / А.А. Лаврентьев // Портал педагога. – 2019. – URL: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=34347> (дата обращения: 06.11.2022).
30. Липанова, Л.Л., Насыбуллина, Г.М. Физическая активность подростков, обучающихся в общеобразовательных школах / Л.Л. Липанова, Г.М. Насыбуллина // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-podrostkov-obuchayuschih-sya-v-obscheobrazovatelnyh-shkolah> (дата обращения: 07.11.2022).
31. Мелихов, Я.П., Фролова, Е.А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом / Я.П. Мелихов, Е.А. Фролова // Молодой ученый. – 2017. – № 21 (155). – С. 45–47.
32. Минибаева, Е.Д. Методика формирования высокого уровня двигательной активности в процессе лыжной подготовки студентов ВУЗов / Е.Д. Минибаева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24634> (дата обращения: 06.11.2022).
33. Михайлова, Л.А., Кимяева, С.И., Чеснокова, Л.Л., Мальцева, Е.А. Морфофункциональный статус и динамика физической подготовленности у старшеклассников с различным уровнем двигательной

активности / Л.А. Михайлова, С.И. Кимяева, Л.Л. Чеснокова, Е.А. Мальцева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25293> (дата обращения: 09.11.2022).

34. Михалев, В.И., Корягина, Ю.В., Антипова, О.С., Аикин, В.А., Сухинин, Е.М. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) / В.И. Михалев, Ю.В. Корягина, О.С. Антипова, В.А. Аикин, Е.М. Сухинин // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-lyzhnaya-tehnika-sochetanie-moschnosti-i-ekonomichnosti-po-dannym-zarubezhnoy-literatury> (дата обращения: 06.11.2022).

35. Марьянова, С.М., Гаврикова, О.В., Кривошеева, Л.Д. Классификация спортивного оборудования для организации тренировочного процесса в области лыжного спорта: теория и методология исследования / С.М. Марьянова, О.В. Гаврикова, Л.Д. Кривошеева // Сборник статей Челябинского государственного университета физической культуры и спорта. Вып. 3. Лыжный спорт. – Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета физической культуры и спорта, 2021. – С. 85-100.

36. Навадянова, М.И., Чурикова, Г.Е., Варзониная, Т.Т. Учет антропометрических характеристик спортсмена при подборе лыжного оборудования: современные аспекты и проблемы / М.И. Навадянова, Г.Е. Чурикова, Т.Т. Варзониная // Лыжный спорт. – 2018. – № 34. – С. 12-22.

37. Огорельцева, А.П., Шмотнюк, И.М., Саблина, Н.Е. Современные технологии изготовления лыж для профессионального и любительского спорта: теория и методика / А.П. Огорельцева, И.М. Шмотнюк, Н.Е. Саблина // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного спортивного производства: российский и зарубежный опыт». – Волгоград: Волжский государственный университет, 2022. – С. 44-53.

38. Онопченко, А.С. Лыжная подготовка в школе / А.С. Онопченко // NSPortal. Образовательная социальная сеть. – 2020. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/23/lyzhnaya-podgotovka-v-shkole> (дата обращения: 09.11.2022).

39. Перегудин, С.А., Дмитриевский, Б.В., Кулешов, А.В. Основные принципы подбора лыжного оборудования для занятий лыжным спортом: антропометрические и технологические аспекты / С.А. Перегудин, Б.В. Дмитриевский, А.В. Кулешов // Сборник статей Нижегородской академии физической культуры и спорта. Вып. 3. Техническая подготовка спортсменов. – Н. Новгород: Издательство Нижегородской академии физической культуры и спорта, 2017. – С. 99-117.

40. Платонов, В.Н., Негода, Н.С. Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе / В.Н. Платонов, Н.С. Негода // Украинский экологический журнал. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritety-v-metodike-lyzhnoy-podgotovki-v-shkole> (дата обращения: 10.11.2022).

41. Полусфера БОСУ: принципы тренировки на платформе // КроссЭксперт. – 2022. – URL: <https://cross.expert/journal/top-7-uprazhnenij-na-polusfere-bosu-i-primer-programmy-domashnih-trenirovok.html> (дата обращения: 25.11.2022).

42. Примерная рабочая программа № 8/22 среднего общего образования предмета «Физическая культура. Базовый уровень» от 14 октября 2022 года // Институт стратегии развития образования. Официальный сайт. – 2022. – URL: https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_srednego_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_.html (дата обращения: 25.11.2022).

43. Прытников, М.И., Долдонова, Е.Н. Современная экипировка и инвентарь профессионального лыжника / М.И. Прытников, Е.Н. Долдонова // Вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – № 36. – С. 100-113.

44. Рябова, Э.К., Зебзеев, В.В., Рябов, А.А. Проблемы и перспективы развития лыжных олимпийских видов спорта в России / Э.К. Рябова, В.В. Зебзеев, А.А. Рябов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 2. Т. 9. – С. 45-56.

45. Садыхов, Р.А. Диагностика вестибулярной функции / Р.А. Садыхов // Клиника уха, горла и носа. – 2021. – URL: <https://lorlor.ru/wiki/dia-vest-funk/> (дата обращения: 25.11.2022).

46. Сбитнева, О.А. Характерные особенности физической подготовки в лыжных гонках / О.А. Сбитнева // Universum: психология и образование. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakternye-osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-v-lyzhnyh-gonkah> (дата обращения: 10.11.2022).

47. Севастьянова, М.И., Торбинская, Е.Е., Куперман, А.В. Современная экипировка профессионального лыжника: основные компоненты и проблемы подбора / М.И. Севастьянова, Е.Е. Торбинская, А.В. Куперман // Сборник статей Краснодарского института физической культуры и спорта. Вып. 8. Теория массового спорта. – Краснодар: Издательство Краснодарского института физической культуры и спорта, 2019. – С. 68-86.

48. Сизова, Н.Н., Исмагилова, Ю.Д. Анализ состояния современных школьников / Н.Н. Сизова, Ю.Д.

Исмагилова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – URL: <https://research-journal.org/archive/5-95-2020-may/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennykh-shkolnikov> (дата обращения: 09.11.2022).

49. Степ-платформа. Виды и применение. Упражнения и особенности // Для спорта. Спортивный портал. – 2022. – URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/step-platforma/> (дата обращения: 25.11.2022).

50. Степ-тренировка // Vdiete. – 2020. – URL: <https://vdiete.ru/trenirovki/programmy-trenirovok/step-trenirovka/> (дата обращения: 25.11.2022).

51. Таблица нормативов по физической культуре (9–11 класс) // FRS. – 2018. – URL: <http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/> (дата обращения: 25.11.2022).

52. Туринская, М.И., Володин, Г.К., Щербинин, М.Т. Лыжное оборудование как предмет научного исследования: история и методология вопроса / М.И. Туринская, Г.К. Володин, М.Т. Щербинин // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2022. – № 10. – С. 33–40.

53. Турнаева, Ю.С., Барановская, Г.А., Саливанова, О.В. Основные этапы исторического развития лыжного спорта: истоки и причины формирования / Ю.С. Турнаева, Г.А. Барановская, О.В. Саливанова // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы российского и зарубежного спорта». – Минск: Белорусский государственный университет, 2022. – С. 30–46.

54. Уварова, А.М., Зимичева, И.Т., Челобанова, Е.Н. Специальная подготовка лыжников для тренировки силовых качеств и физической выносливости: методология исследования / А.М. Уварова, И.Т. Зимичева, Е.Н. Челобанова // Сборник статей Тюменского государственного университета. Вып. 6. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2022. – С. 80–93.

55. Ушаков, С. Методические особенности уроков лыжной подготовки / С. Ушаков // Спорт в школе. – 2008. – № 24. – URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200802404> (дата обращения: 10.11.2022).

56. Феоктистов, Б.Б., Чугайлова, П.А., Сымаренко, Л.В. Современные спортивные технологии: технологические факторы и антропометрические параметры в изготовлении лыжного оборудования / Б.Б. Феоктистов, П.А. Чугайлова, Л.В. Сымаренко // Сборник статей Ивановского государственного университета. Вып. 4. Физическая культура и спорт. – Иваново: Издательство Ивановского государственного университета, 2022. – С. 68–80.

57. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Особенности методики развития силовых способностей юношей 15–17 лет на занятиях по силовой подготовке / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер // Вестник спортивной науки. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-razvitiya-silovyh-sposobnostey-yunoshey-15-17-let-na-zanyatiyah-po-silovoy-podgotovke> (дата обращения: 25.11.2022).

58. Что такое эспандер лыжника (ценность, особенности тренировок, упражнения) // Счастливы по жизни. Портал о здоровом образе жизни. – 2022. – URL: https://www.shas-live.com/dvigenie-zhizn/espander_lyzhnika_uprazhneniya#:~:text=Что%20такое%20эспандер%20лыжника.%20Это,характерных%20для%20 (дата обращения: 26.11.2022).

59. Что такое BOSU в фитнесе: основные принципы тренировок и применения // Чемпионат. – 2022. – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4894375-chto-takoe-bosu-v-fitnesse-osnovnye-principy-trenirovok-i-bazovye-uprazhneniya-na-platforme-bosu.html> (дата обращения: 25.11.2022).

60. Чудновская, Е.Н., Самохвалова, Ю.М., Фирсова, А.В. Принципы изучения теоретических аспектов организации лыжного спорта: история, теоретические основы, методология и перспективы развития / Е.Н. Чудновская, Ю.М. Самохвалова, А.В. Фирсова // Вестник Дальневосточного федерального университета. – 2021. – № 11. – С. 140–155.

61. Чурилова, А.П., Жиманова, Е.Г., Сотникова, А.А. Современные подходы к применению специального оборудования для занятий лыжным спортом: методика эмпирического исследования / А.П. Чурилова, Е.Г. Жиманова, А.А. Сотникова // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные тенденции развития современного спорта». – Ярославль: Ярославский педагогический институт, 2022. – С. 115–126.

62. Шнейдер, М.И., Сахарова, Г.В., Пилецкая, Л.В. Принципы организации школьных занятий по лыжной подготовке: традиции и инновации / М.И. Шнейдер, Г.В. Сахарова, Л.В. Пилецкая // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы и проблемы физической культуры и спорта в Российской Федерации». – Калининград: Балтийский федеральный университет им. И. Канта, 2021. – С. 103–116.

63. Эспандер лыжника. Виды и применение. Как выбрать и особенности // Для спорта. Спортивный портал. – 2021. – URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/ehspander-lyzhnika/> (дата обращения: 25.11.2022).

64. Яковецкая, М.И., Демиденко, О.А., Шалтинская, Я.С. Основные и дополнительные компоненты

экипировки и инвентаря спортсмена-лыжника: типология и классификация / М.И. Яковецкая, О.А. Демиденко, Я.С. Шалтинская // Вестник Сургутского государственного института физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 45–56.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/287523>