

разовании // Образование и наука. 2012. № (6). С. 65-73.
DOI:10.17853/1994-5639-2012-6-65-73

10. Fedorov, V. A., Tretyakova, N. V. The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (17). P. 9803-9818. <http://www.ijese.net/makale/1207>

УДК 796.011; 796.01:612

Чемагин С. Э., Шмелева С. В., Карташев В. П.

Российский государственный социальный университет, Москва

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖАМИ НА ПСИХОМОТОРНОЕ
РАЗВИТИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: Раскрывается влияние занятий лыжами на психомоторное развитие часто болеющих детей и возможности применения модифицированной методики тренировок, которая положительно воздействует на иммунитет, а также общую работоспособность ребенка.

Ключевые слова: часто болеющие дети, лыжи, психомоторное развитие.

Chemagin S. E., Shmeleva S. V., Kartashev V. P.

Russian State Social University, Moscow

**THE INFLUENCE OF LESSONS LEARNING ON
PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF FREQUENCY
CHILDREN OF THE YOUNG SCHOOL AGE**

Abstract. The influence of skiing on the psychomotor development of children with frequent illnesses and the possibility of a modified training technique that positively affects the immunity, as well as the overall efficiency of the child, is disclosed.

Keywords: children, skiing, psychomotor development.

В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей младшего школьного возраста. Исследования показывают, что хронические заболевания характерны для каждого второго школьника: лишь 10% детей могут считаться здоровыми, 40% детей имеют сочетание нескольких хронических болезней [1]. Поэтому важной задачей является не только реабилитация часто болеющих детей, но и профилактика заболеваний.

Одним из важных аспектов профилактики и реабилитации часто болеющих детей, являются дозированные физические нагрузки, а именно занятие лыжными гонками [4]. Лыжи - прекрасное средство не только физического развития ребенка, но и одно из средств профилактики заболеваний. Это объясняется тем, что нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности и это позволяет заниматься лыжами людям различного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности, в том числе на психомоторном развитии детей [3].

Цель работы: изучение влияния занятий лыжными гонками на психомоторное развитие часто болеющих детей младшего школьного возраста.

Исходя из целей, были поставлены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- 2) Модифицировать общепринятую программу тренировок лыжами.

3) Выявить влияние модифицированной методики занятий лыжами на психомоторное развитие часто болеющих детей.

Для решения поставленных задач, использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных и документов; педагогический эксперимент, тестирование, педагогические наблюдения, математико-статистические методы.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 10 спортсменов в каждой.

Лыжники контрольной группы, средний возраст которых составляет $8,1 \pm 2$ года, занимаются по общепринятой методике тренировок. Спортсмены экспериментальной группы, средний возраст которых составляет $8,2 \pm 2$ года, занимались по модифицированной нами методике тренировок.

В обеих группах занятия включали в себя передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств [2].

В экспериментальной группе было увеличено количество занятий в неделю до 4 раз и уменьшено их время до 1 часа. Зимний период разделен на два этапа.

I этап: изучение и закрепление навыков передвижения на лыжах чередование занятий в зале и на открытом воздухе. Большая часть времени на тренировках в зале посвящалась изучению и закреплению нового материала, с помощью подводящих и имитационных

упражнений, а также развитию координации, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. Темп упражнений медленный, внимание акцентировалось на тщательности и правильности выполнения заданий. Тренировки проводились групповым методом по 10 человек.

После 25 минут занятия давалась кратковременная пауза на 5 минут, во время которой проводились дыхательные упражнения, с целью предупреждения переутомления.

II этап: совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие выносливости. На этом этапе все тренировки проводились на улице на лыжах.

Увеличение количества занятий и сокращение их длительности дало положительные результаты в психомоторном развитии часто болеющих детей. Улучшилось настроение, активность, снизилась нервозность, чрезмерная раздражительность, снизилась частота острых респираторных заболеваний.

Список литературы

1. *Вавилова В. П., Перевощикова Н. К.* Образовательная программа для педиатров и врачей общей практики «Реабилитация часто болеющих детей». М., 2013. 44 с.

2. *Карпов В. Ю., Абрамишвили Г. А., Шмелева С. В.* Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся младших классов / Новая наука: Стратегия и векторы развития. 2016. №4-3 (76). С. 57-60.

3. *Степанова О. Н., Шмелева С. В., Янкевич И. Е.* Особенности физической кондиции и психомоторные нарушения слабослышащих подростков 13-15 лет, занимающихся футболом // Адаптивная физическая культура. 2015. №1 (61). С. 29-31.

4. *Шмелева С. В., Карташев В. П.* Мотивация здорового образа жизни / в сборнике: Возрождение Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы сборник научно-практических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 148-150.

УДК 377.5: 37.037.1+372.857.

Черкашина А. Г., Павлова С. Е., Юрьева А. А.

Училище олимпийского резерва, Иркутск

anna_glebovna@mail.ru

**МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ В ПРЕПОДАВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Аннотация. В статье представлена важность поиска единства различных компонентов образования. Все отрасли современной науки связаны между собой, поэтому учебные предметы не могут быть изолированы друг от друга. Взаимосвязь между преподаваемыми дисциплинами имеет важное значение и обеспечивает гармоничное развитие обучающихся в училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: межпредметные связи, интеграция учебных дисциплин.

Gherkashina A. G., Pavlova S. E., Yureva A. A.

Irkutsk State College of Olympic Reserve and physical education, Irkutsk