



**Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»**

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске

Кафедра общепрофессиональных и специальных дисциплин

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

на тему:

**«Влияние занятий горнолыжным спортом на физическое и психологическое развитие детей  
младшего школьного возраста»**

Направление подготовки 49.03.01 – «Физическая культура»

**Исполнитель:**  
студент 4 курса профиля  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
заочной формы обучения  
Люшакова Анастасия Игоревна

**Научный руководитель:**  
доцент кафедры ОПиСД,  
к.п.н., доцент Петров И.О.

**Иркутск – 2023**



**Цель исследования:** выявление влияния ежедневной практики занятий горнолыжным спортом на физическое и психологическое развитие детей младшего школьного возраста.



**Объект исследования:** физические и психологические способности детей, которые занимаются горнолыжным спортом.

**Предмет исследования:** влияние занятий горнолыжным спортом на физические и психологические навыки детей.



**Гипотеза исследования:** занятия горными лыжами положительно влияют на физическое и психологическое развитие детей.



## **Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу и научные статьи, которые касаются влияния занятий горнолыжным спортом на физическое и психологическое развитие детей.

2. Получить и проанализировать данные о физическом состоянии детей, которые занимаются горнолыжным спортом и сравнить их с детьми, которые не занимаются спортом.

3. Изучить влияние занятий горнолыжным спортом на развитие психологических качеств детей, таких как концентрация, внимание, самодисциплина, уверенность в себе.

4. Сравнить результаты существующих исследований с полученными данными и сделать выводы о влиянии горных лыж на физическое и психологическое развитие детей.



## **Методы исследования:**

1. Определение категории детей, которые будут участвовать в исследовании, возраст (от 6 до 8 лет), опыт катания на лыжах (начинающие), уровень физической подготовки.
2. Разработка анкеты для опроса детей и их родителей (Приложение №5). Анкета должна содержать вопросы о частоте и продолжительности катания на лыжах, уровне уверенности и удовлетворенности ребенка, его физическом и психологическом состоянии. Также будут включены вопросы о проблемах, с которыми сталкиваются дети при занятиях горнолыжным спортом.
3. Проведение тестов на физическую подготовку детей. Использовать стандартные тесты, такие как бег на 100 метров, прыжки в длину и т.д. (Приложение №1).



• **Методы исследования:**

4. Проведение тестов на психологическое состояние детей. Использование следующих методов, таких как анкетирование о самооценке (Приложение №3), уровень концентрации внимания (Приложение №4) и уровень социализации (Приложение №5).

5. Сбор данных и их анализ. Необходимо проанализировать данные, полученные при опросе, тестировании и наблюдении за детьми во время катания на лыжах.

6. Обобщение результатов. Необходимо проанализировать все полученные данные и сделать выводы об уровне влияния горных лыж на физическое и психологическое состояние детей младшего школьного возраста, начального уровня подготовки, а также определить наиболее эффективные методы обучения катанию на лыжах для детей.

7. Разработка рекомендаций для родителей и тренеров. Необходимо разработать рекомендации для родителей и тренеров по необходимости и организации занятий по горным лыжам для детей начального уровня подготовки.



## **База исследования и испытуемые**

Исследование проводилось из 20 детей в возрасте 6-8 лет.

Часть детей занимается горнолыжным спортом, другая часть школьники, которые не занимаются спортом.



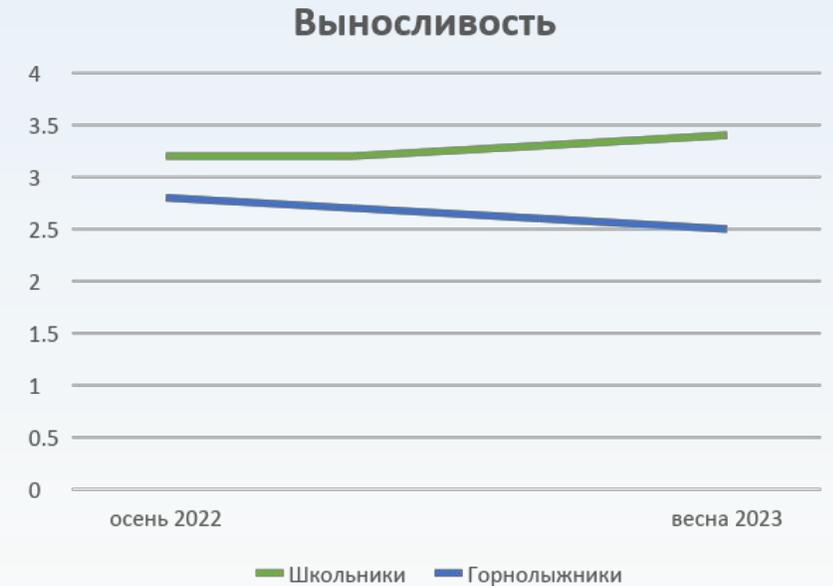
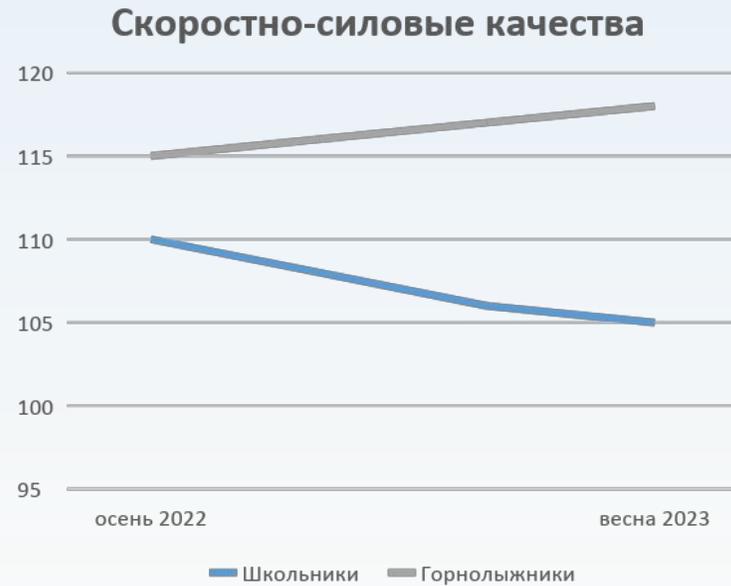
**Иллюстрация основных результатов исследования: (методика,  
результаты в виде таблиц, рисунков, схем)**

В ходе проведения нашего исследования у исследуемых групп были проведены три среза, на которых были отобраны результаты выполнения предложенных упражнений. Данные результаты будут использованы для оценки влияния горнолыжной подготовки на физическое развитие детей.



## Иллюстрация основных результатов исследования:

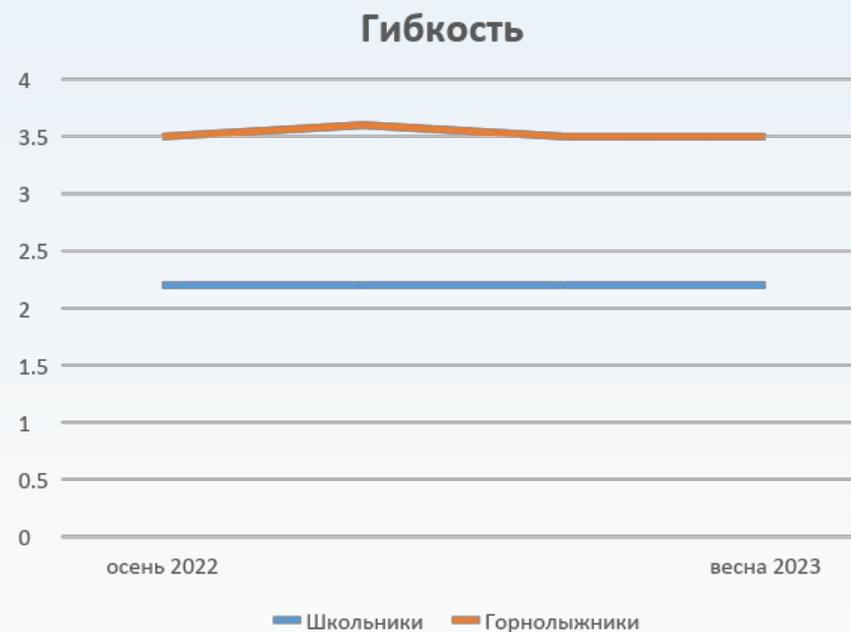
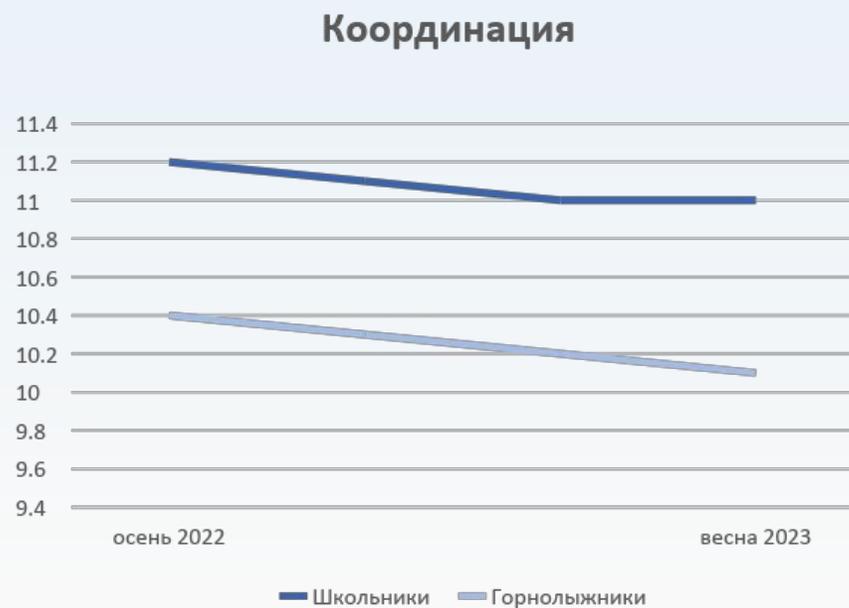
### Результаты физических тестов





## Иллюстрация основных результатов исследования:

### Результаты физических тестов





## Иллюстрация основных результатов исследования:

### Результаты психологических тестов

Результаты психологических тестирований по группам						
	Внимание и концентрация		Самооценка		Уровень социализации	
	Осень 2022	Весна 2023	Осень 2022	Весна 2023	Осень 2022	Весна 2023
Школьники	низкое	среднее	нормальная	низкая	средний	средний
Горнолыжники	низкое	высокое	нормальная	нормальная	средний	высокий



## Выводы

1. Проанализировав литературу и научные статьи, которые касаются влияния занятий горнолыжным спортом на физическое и психологическое развитие детей пришли к выводу, что занятия горнолыжным спортом способствуют развитию выносливости и координации движения у детей.

2. Получив и проанализировав данные о физическом состоянии детей, которые занимаются горнолыжным спортом, сравнив их с данными детей, которые не занимаются спортом мы получили результаты, того, что регулярные тренировки на горнолыжных склонах помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и увеличить выносливость.

Физическая активность, характерная для горнолыжного спорта, помогает улучшить сердечно-сосудистую систему детей, способствуя их общему здоровью.



## Выводы

3. Изучив влияние занятий горнолыжным спортом на развитие психологических качеств детей, мы выяснили, что горные лыжи способствуют укреплению самооценки, уверенности и самодисциплины.

Участие в соревнованиях и достижение спортивных результатов помогают развить целеустремленность и настойчивость у детей. Они учатся управлять своими эмоциями, преодолевать препятствия и стремиться к поставленным целям.

4. Сравнив результаты существующих исследований с полученными данными, мы сделали вывод о положительном влиянии горнолыжного спорта на физическое и психологическое развитие детей.

Проведя исследование и получив его результаты, мы подтвердили гипотезу этого исследования, что занятия горнолыжным спортом положительно влияет на физическое и психологическое развитие детей.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**