

## **Лыжная подготовка школьников**

### **Введение**

Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл, а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды. Усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В таких сложных условиях только закаленный и физически крепкий человек может иметь достаточно высокий уровень качества жизни. Актуальность взаимодействия физической подготовки ребёнка с элементами применения закаливающих процедур очевидна.

### **Актуальность темы:**

В соответствии с государственным образовательным стандартом физическая культура объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. В настоящее время в нашей стране в области воспитания и обучения выдвинута важная задача разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы воспитание всесторонне и гармонически развитого человека является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития. Одним из наиболее важных аспектов в физическом воспитании подрастающего поколения является лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах оказывает влияние на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливается функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах постоянно влияет на формирование свода стопы и осанки. По данным мониторинга за состоянием здоровья детей во время занятий на лыжах выявлены благоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Чистота сердечных сокращений увеличивается в конце основной части занятия на 50-70% по отношению к исходному уровню. Самая высокая нагрузка, как правило, достигает в занятиях соревновательного характера (пульс возрастает на 80%). В заключительной части занятия он снижается до исходного уровня (превышает его лишь 5-10%). О характере физической нагрузки и ее влияние на организм ребенка судить и по внешним признакам. Как правило, наблюдается покраснение лица, значительно потливость, слегка учащенное дыхание, хорошее общее самочувствие. Благодаря регулярным занятиям на лыжах (3 раза в неделю) здоровье детей улучшилось.

## **Цель лыжной подготовки:**

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционируется организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки).

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка:

- 1) создание интереса и любви к систематическим занятиям
- 2) развивать смелость
- 3) решительность
- 4) приучать преодолевать трудности и препятствия
- 5) воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи
- 6) овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

## **Задачи:**

- Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.
- Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
- Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).
- Развивать выносливость.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

## **Уроки лыжной подготовки в школе**

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя, правильная организация урока. На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников.

К каждому отдельному уроку и ко всему учебно-воспитательному процессу по лыжной подготовке предъявляется целый ряд требований, которые базируются на принципах дидактики и отечественной системы физического воспитания.

1. На каждом уроке лыжной подготовки решаются конкретные образовательные, а также оздоровительные и воспитательные задачи.

Если образовательные задачи обязательно планируются и точно формулируются на каждый урок, то оздоровительные и воспитательные задачи обычно на каждый урок не планируются.

Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закаливание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из других разделов, включенных в школьную программу. В ряде случаев воспитательные и оздоровительные задачи могут планироваться как частные на отдельные уроки или систему взаимосвязанных уроков. Для решения указанных задач учитель должен подобрать комплекс упражнений из средств лыжного спорта, необходимо также предусмотреть и условия их проведения.

2. Каждый урок неразрывно связан с предыдущим и последующим в единую систему уроков по лыжной подготовке, и в то же время он является вполне самостоятельной и целостной частью учебной работы. Большинство способов передвижения на лыжах школьники не в состоянии освоить на одном уроке. Для изучения даже простых ходов, поворотов в движении и других элементов отводится несколько уроков, связанных между собой. Так как каждый способ требует разного времени обучения, то, как правило, изучение одного заканчивается, другого начинается, а какого-либо третьего еще продолжается. При планировании данной системы уроков необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально используя такое явление, как положительный перенос.

3. Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств на уроке лыжной подготовки всегда должны соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту школьников. Для решения конкретных задач урока учитель должен подобрать средства (подводящие и специальные упражнения), методы и методические приемы, которые способствовали бы более быстрому и прочному овладению техникой способов передвижения на лыжах. При этом необходимо всегда учитывать соответствие трудности изучаемого материала уровню подготовленности школьников (как двигательной, так и физической). Помимо этого, необходимо тщательно спланировать объем и интенсивность нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами лыжной подготовки, с учетом тех конкретных условий, в которых будут проводиться уроки.

При передвижении на лыжах на уроках лыжной подготовки ЧСС у школьников должна быть в пределах 120-160 уд/мин, что говорит о допустимой нагрузке на уроке. На отдельных отрезках при передвижении с повышенной интенсивностью этот показатель может достигать 160-180 уд/мин, а в паузах относительного отдыха (передвижение с пониженной скоростью) он должен снижаться до 110-120 уд/мин. При оценке ЧСС необходимо учитывать и возраст учащихся. Помимо этого, всегда следует сопоставлять эти данные с самочувствием учеников после передвижения с повышенной интенсивностью.

4. Методика проведения и содержание урока должны всегда стимулировать активную деятельность учащихся на уроке, побуждать к сознательному освоению нового материала. При планировании учебной работы необходимо предусмотреть применение методов и методических приемов, активизирующих сознательное отношение школьников к изучению нового материала и проявление самостоятельности. Для повышения эмоциональности урока следует широко включать элементы соревнования, игры и игровые задания.

В зависимости от поставленных задач выделяются следующие типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Каждый из перечисленных типов уроков в соответствии с возрастными особенностями учащихся имеет свои характерные черты в структуре, приемах организации и активизации учащихся.

**Вводные уроки** проводятся в каждом классе в начале занятий лыжной подготовкой. На вводных уроках учитель знакомит учащихся с содержанием и требованиями раздела лыжной подготовки в данном классе, сообщает теоретические сведения, предусмотренные программой, одновременно выявляет особенности класса и координационную и физическую готовность школьников к освоению нового учебного материала. Часть этих задач решается во время беседы в классе, однако превращать весь урок в теоретическое занятие нецелесообразно. Продолжительность такой беседы в различных классах обычно не превышает 15 мин. Поэтому очень важно использовать это время с максимальной продуктивностью, что требует от учителя тщательной подготовки. Сообщение теоретических сведений и рассказ о задачах лыжной подготовки должны быть максимально краткими и точными. Оставшееся от вводной беседы время необходимо использовать на практические занятия на лыжах. В первом классе эту часть урока целесообразно провести в спортивном зале или в другом просторном помещении, где необходимо ознакомить школьников с лыжным инвентарем, надеванием лыж и их переноской. Оставшееся время от первого урока ученики используют для свободного передвижения по учебному кругу. Учителю очень важно в это время оценить степень подготовленности учеников, уровень владения лыжами, так как вполне возможно, что большая часть из них уже каталась на лыжах в дошкольном возрасте. В других классах школьники по заданию учителя передвигаются по кругу с использованием лыжных ходов, изученных в предыдущих классах. Это дает возможность учителю оценить подготовленность учащихся, учесть это и при необходимости внести соответствующие коррективы в планирование учебного материала на предстоящую четверть.

**Учебные уроки** имеют своей задачей изучение нового материала.

Они проводятся преимущественно в начальных классах, значительно реже в IV-VIII классах, так как в них помимо нового материала уже включаются совершенствование ранее изученных способов передвижения, а также упражнения на развитие физических качеств. Для решения этой важнейшей задачи необходимо очень тщательно спланировать учебный материал в зависимости от уровня подготовленности учеников.

В I—III классах в начале лыжной подготовки обычно проводятся 1-2 учебных урока, целиком посвященные изучению нового материала, а затем в связи с изменением задач (включается уже повторение и совершенствование) планируются другие типы уроков.

В старших классах содержание нового материала по лыжной подготовке невелико, поэтому учебные уроки там не планируются.

**Тренировочные уроки** чаще всего проводятся в старших классах.

В начальных школах такие уроки не проводятся, а в средних классах встречаются крайне редко. **Смешанные уроки** по лыжной подготовке получили широкое распространение во всех классах. На этих уроках решаются самые разнообразные задачи обучения, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, развития физических качеств и текущего контроля за освоением учащимися учебного материала. В связи с тем, что в одном уроке могут использоваться самые разнообразные средства и методы обучения и развития физических качеств, то, например, могут стоять такие задачи: изучение нового способа поворота в движении и совершенствование какого-либо хода; изучение нового хода и развитие скорости передвижения; совершенствование двух ранее изученных ходов и развитие выносливости; изучение нового хода и текущий учет успеваемости по освоенному на предыдущих уроках повороту; совершенствование техники ходов и прием учебных нормативов и другие разнообразные сочетания.

**Контрольные уроки** проводятся в конце всех уроков по лыжной подготовке с целью подведения итогов и учета успеваемости. На этих уроках в первую очередь принимаются учебные нормативы по дистанциям. Оценка за технику выполнения отдельных способов передвижения может быть выставлена как на контрольном уроке, так и в ходе других уроков (текущий учет успеваемости). Итоговая оценка по лыжной подготовке выставляется в конце четверти после приема учебных нормативов.

**Структура урока** лыжной подготовки в школе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразие содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой в отечественной системе физического воспитания. Урок по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

**Вводно-подготовительная часть урока.** Такое название более точно соответствует задачам и содержанию первой части урока. Здесь решаются вопросы начальной организации школьников, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка школьников на сознательное и активное овладение техникой способов передвижения на лыжах.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона и прокладка лыжни учебного круга также могут входить в содержание этой части урока. Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и в конце со средней интенсивностью.

Именно в это время проходит подготовка организма к более интенсивной работе в основной части урока.

**Основная часть урока.** Главные задачи этой части урока - образовательные. Происходит обучение школьников новым способом передвижения на лыжах и развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Основная часть урока строится по следующей схеме: вначале обычно повторяется материал предыдущего урока.

Повторение, как правило, занимает не более 3-5 мин. В отдельные уроки время, отводимое на это, может быть увеличено и до 15 мин. Следует отметить, что в этом случае происходит не только повторение, но и дальнейшее совершенствование способов передвижения на лыжах. Общая продолжительность в этом случае зависит от характера повторяемого материала, а также от задач и типа урока.

Закончив повторение, приступают к решению важнейших задач основной части урока - изучению новых способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой для данного класса и рабочим планом учителя. В системе уроков и на каждом конкретном уроке очень важно определить последовательность изучения основных способов передвижения на лыжах и упражнений, направленных на развитие физических качеств, с тем, чтобы максимально использовать положительный перенос навыков в обучении (или хотя бы нейтрализовать отрицательный перенос). Кроме этого необходимо учитывать совместимость и последовательность развития физических качеств в одном уроке.

Развитие физических качеств лучше проводить после обучения и совершенствования техники. Вопросы сочетания в развитии отдельных физических качеств тоже необходимо предусмотреть в зависимости от их совместимости. Лучше, если развитие скорости и выносливости будет запланировано на разные уроки, но в случае совмещения этих качеств в одном уроке вначале включают упражнения на развитие скорости, а в конце урока - выносливости.

В каждый урок включаются занятия на учебном склоне, где изучаются спуски, торможения и повороты в движении. Очень важно обучение способам ходов чередовать с изучением горнолыжной техники. Такое сочетание уменьшает психологическое утомление от однообразной и монотонной работы на учебной площадке, повышает эмоциональность урока и способствует более быстрому и прочному усвоению и тех и других упражнений. Если позволяет время урока, то целесообразно такую смену (учебная площадка - склон) повторить дважды. Известно, что ученики, хорошо владеющие спусками со склонов, быстрее осваивают и технику лыжных ходов. Разнообразить основную часть урока можно играми и игровыми заданиями.

В основную часть можно включать и упражнение соревновательного характера. Например, развитие скорости повторным методом можно провести в виде эстафет на коротких отрезках, разбив учащихся по силам на несколько команд. При равенстве сил созданные команды можно закрепить и на все последующие уроки.

**Заключительная часть урока.** Основная задача этой части - приведение организма школьников в оптимальное функциональное состояние для дальнейшей школьной деятельности, а также подведение итогов урока (краткий разбор). Кроме того, здесь даются задания на дом. Продолжительность этой части урока обычно 4-5 мин. В заключительной части урока необходимо постепенно снизить нагрузку, чтобы снять возбуждение, возникшее с интенсивной работой на развитие физических качеств (этим обычно заканчивается основная часть урока).

В зависимости от задач, типа урока, условий и места проведения, возраста и подготовленности учащихся продолжительность отдельных частей урока может значительно изменяться. При проведении уроков лыжной подготовки организационные трудности всегда больше, чем при других видах спорта. Даже при образцовой организации много времени уходит на переодевание, получение и сдачу лыж, подгонку креплений и т.д. Продолжительность урока лыжной подготовки в школе 45 мин. В младших и средних классах сдвигать уроки (до 90 мин) не рекомендуется.

## Ожидаемые результаты

Правильно организованные занятия по лыжной подготовке эффективно влияют на развитие физических способностей школьников, укрепление их здоровья и повышение устойчивости к простудным заболеваниям.

Лыжная подготовка школьников включает использование на уроках физической культуры подготовительных упражнений, связанных с развитием мышц бедра, плечевого пояса, туловища. Эти упражнения выполняют в основной части урока. Качество и тщательная подготовка лыж, лыжных палок и ботинок имеют немаловажное значение в приобщении младших школьников к занятиям, быстрому овладению лыжной техникой, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают работоспособность.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

