Кравцова Ирина Владимировна

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 46

Актуальность лыжной подготовки в современной школе

Все чаще приходиться слышать неутешительные факты о состоянии здоровья современных школьников. Введен третий урок физической культуры. Но в основном все занятия проводятся в спортивном зале, за исключением раздела легкой атлетики в начале и в конце учебного года, так как во многих школах отсутствует лыжный инвентарь. Тогда как занятия на свежем воздухе дают самый оздоровительный эффект, воспитывают выносливость, силу, быстроту, ловкость, координацию движений, а так же морально волевые качества: силу воли, настойчивость, смелость, решительность. Дети получают знания по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах.

Нет более увлекательного и полезного для здоровья спорта, чем беговые лыжи. Ни велоспорт, ни легкая атлетика, ни плавание не оказывают такого разностороннего оздоровительного и тренировочного воздействия на организм, как занятия лыжным спортом. Все специалисты в области медицины сходятся во мнении, что лыжи – это лучшее средство для укрепления сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, укрепления иммунитета.

При передвижении на лыжах в работе участвуют почти все группы мышц тела. Поэтому лыжники, как правила отличаются равномерным развитием мускулатуры. Сложность двигательных навыков и необходимость быстро изменять направление и скорость передвижения при изменении рельефа трассы предъявляют высокие требования к двигательному, зрительному, вестибулярному анализаторам. По данным А.Н.Крестовникова занятия лыжами способствуют увеличению поля зрения. Удержание равновесия на спусках с гор повышают устойчивость вестибулярного анализатора. Движения лыжника сочетаются с дыханием. Дыхательная система выполняет, интенсивную и длительную работу, что приводит к значительному ее развитию и совершенствованию. В связи с этим увеличивается жизненная емкость легких. Развивая силу мышц, уроки на лыжах способствуют повышению их выносливости. Увеличивается объем сердца, повышается уровень гемоглобина. Низкая температура окружающей среды вызывает усиленную теплоотдачу. Повышенная теплопродукция при этом обусловлена включением в работу больших мышечных групп. Совершенствуется функция терморегуляции, которая обеспечивает способности организма сохранять тепловое равновесие в различных условиях внешней среды.

В настоящее время, как показывает практика, резко снизился интерес к лыжной подготовке. Из календаря школьных районных соревнований исключены лыжные гонки. Одна из причин этого - монотонность урочных занятий. Найдется мало детей желающих, выполнять монотонное передвижение на лыжах кругами два урока подряд. А затем их уставших ждут следующие уроки. К тому же экипировка довольно обременительна: большое количество сменной одежды, весьма громоздкий инвентарь, который нужно нести в школу и обратно. Плюс отсутствие душевых комнат, то получаем стойкое отвращение к лыжной подготовке. Постоянный бег кругами и сдача контрольных нормативов приводит к тому, что учащиеся не получают необходимых знаний, не вырабатывают умения технически правильно передвигаться на лыжах, они привыкают лишь бегать на них. Поэтому и после окончания школы, выйдя на лыжную прогулку, они сразу бегут и загоняют себя впервые же 10-15 минут. Такая прогулка превращается в самоистязание. Это вместо того, чтобы спокойно прогуляться по лесу, любуясь зимним пейзажем, подышать свежим воздухом, покататься с горки. Словом, получить моральное удовлетворение, дать отдохнуть нервной системе и предоставить возможность поработать физическому телу. И как не показалось бы странным, даже этому надо учить.

Практика показывает, что человек любит то, в чем разбирается. Детей нужно учить технике, правильному передвижению на лыжах. Только в этом случае возможно привить любовь к такому трудоемкому виду спорта, как лыжи. Кстати техника движений сохраняется на всю жизнь, за счет мышечной памяти, так же как в езде на велосипеде и плавании. А вот выносливость со временем теряется и довольно быстро. Значит, на занятиях в школе нецелесообразно тратить много времени на развитие выносливости. Гораздо важнее обучить технике передвижения на лыжах. Кроме того, работа над техникой развивает выносливость.

Отсюда вытекает основная цель лыжной подготовки в школе: научить детей владеть различными способами передвижения на лыжах. Это лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, повороты. Развивать интерес к занятиям применять игры, эстафеты на лыжах: «Два мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).

Особенности организации и методика проведения зависит от возраста и подготовленности детей. Перед уроками лыжной подготовки в начальной школе стоит важная задача. Здесь закладываются основы техники способов передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное прохождение материала в старших классах.

В процессе уроков лыжной подготовки в первом классе, необходимо научить школьников правилам и умениям обращения с инвентарем, дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с учениками «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье, повысить общую работоспособность. Для того, чтобы каждый первоклассник смог пройти на лыжах в спокойном темпе около двух километров. Лыжная подготовка в первом классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-15 минут. Учитель должен показать, коротко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним. Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает, как правильно пользоваться креплениями, объясняет способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале, оставшуюся часть можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В первом классе ставятся следующие задачи:

- знать основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжной подготовке;

- знать правила переноски и надевания лыж, основные правила техники безопасности;

- понимать значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и закаливания;

- научиться управлять лыжами при поворотах на месте;

- научиться передвижению ступающим и скользящим шагом;

- научиться преодолению небольших подъемов и спусков.

Для того, чтобы успешно реализовать все поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

При освоении техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом должны значительно сгибаться в колене. В первом классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо обучить школьников подниматься в пологий подъем и спускаться с небольших уклонов. В начальной школе учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом, а так же торможение упором и «плугом». Обучение по программе предполагает:

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях и условиях внешней среды (снег, холод, ветер);

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время занятий по лыжной подготовке;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности лыжного инвентаря, организации места занятий;

• видение красоты движений на лыжах, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека на лыжах;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение изученных элементов лыжного спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• представление о лыжном спорте как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр на лыжах и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с лыжным инвентарём, соблюдение требований техники безопасности;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий на лыжах;

• объяснение в доступной форме техники выполнения поворотов, спусков и подъемов, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• выполнение технических действий из лыжного спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В стране с блеском проведшей зимние Олимпийские игры – дети должны иметь возможность обучаться такому прекрасному виду спорта, как лыжи. Вперед! Лыжня России – зовет!

Список литературы:

Стандарт начального общего образования;

В.И.Лях – Мой друг физкультура, 1-4 класс. М. «Просвещение» 2006;

Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие. Издательство: Спорт, 2016