

Предварительная организация занятий на лыжах в начальной школе

Зиновьева Татьяна
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка вводится в качестве обязательного раздела с 1 по 11 классы. Занятия по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в общей сложности по 16 часов в каждом классе.

Следует заметить, что выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения.



Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению ее качества.
3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки, в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые вносятся в них, основаны на основных законах обучения движению на лыжах; это подразумевает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность обучения движению на лыжах с 1-го по 11-й классы.

Основной упор при увеличении нагрузки на уроках лыжной подготовки делается на постепенное увеличение длины проходимой дистанции: от 1 км. в первом классе-до 12 км. в одиннадцатом классе для мальчиков и до 5 км для девочек.

Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.

Уроки лыжной подготовки в начальной школе имеют важные задачи. Именно здесь закладываются основы того, как двигаться на лыжах, и от того, как будет строиться учебный процесс в это время, во многом зависит успешность всех уроков лыжной подготовки в школе.

Занятия по лыжной подготовке в начальных школах проводятся два раза в неделю по 45 минут, и их запрещено удваивать. Два урока имеют большой эффект в обучении, повышая общую успеваемость детей школьного возраста.

Во время занятий лыжной подготовкой в 1-м классе необходимо обучить учащихся правилам и навыкам обращения с лыжным снаряжением, дать первые теоретические знания о гигиене занятий лыжным спортом, пройти "школу лыжника" вместе с учениками, освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый ученик мог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока. Первая часть урока посвящена беседе продолжительностью 10-15 минут. Учитель должен показать вам, кратко рассказать о простейших правилах обращения и ухода за инвентарем.

Умение детей обращаться с лыжным снаряжением имеет большое значение для повышения эффективности урока. Учитель показывает ученикам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставлять Башмак в крепление так, чтобы шипы точно входили в отверстие, как крепить дужку, регулировать длину ремня и т. д. Необходимо объяснить и показать способ удержания палочки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палочка держится в основном тремя пальцами, большим, указательным и средним.

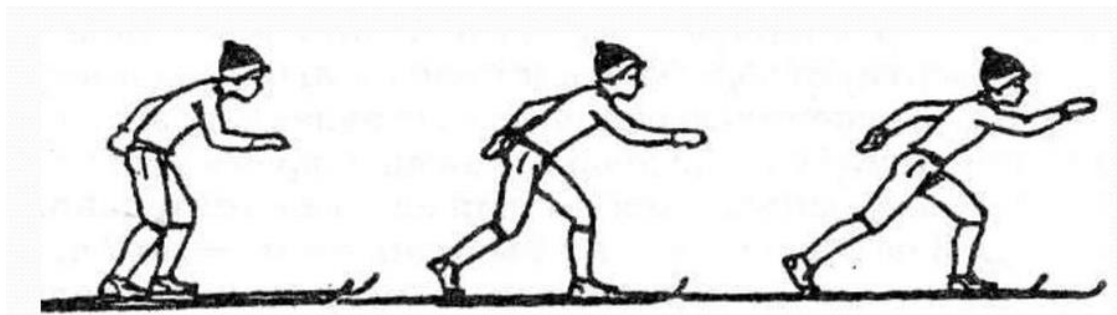
Вы не должны тратить весь вводный урок на разговоры и обучение в зале, оставшуюся часть первого урока можно использовать для катания на лыжах. Исходя из своих наблюдений, преподаватель должен сразу же разделить студентов на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени овладения техникой движения на лыжах и общей координацией движений.

В 1-2ом классах ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

- 1.научить управлять лыжами при поворотах на месте
- 2.научить передвижению ступающим и скользящим шагом
- 3.научить преодолевать небольшие подъемы и спускаться с пологих спусков
- 4.научить повороту переступанием в движение (во 2ом классе)

Для того чтобы успешно выполнить все поставленные задачи, все учащиеся, независимо от их уровня владения лыжами и умения передвигаться по ним, должны пройти "школу лыжника": освоить систему суммирующих упражнений, в том числе и шаговый шаг. После этого они переходят к освоению скользящего шага. Вы должны обратить внимание на правильное положение туловища.

В 1-м классе учащиеся осваивают основные элементы скользящего шага,



Во 2-м классе ставится задача овладения им, в 3-м классе продолжается дальнейшее совершенствование навыка перемещения со скользящим шагом.

При совершенствовании техники перекатывания шаг сосредотачивается на направлении отталкивания ногой вдоль ноги к туловищу и энергичном качании ногой при выносе ее вперед. Ноги не должны сильно сгибаться в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить учащихся подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших склонов.

В начальной школе ученики должны научиться спускаться в низкой стойке, превращать шаг в движение, тормозить с остановкой и "пахать". Поворот с шаговым шагом в движение является одним из самых распространенных при движении со склонов по пологой дуге.

