

Организация внутришкольных соревнований

В школах физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма. Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков.



2. История развития лыжного спорта

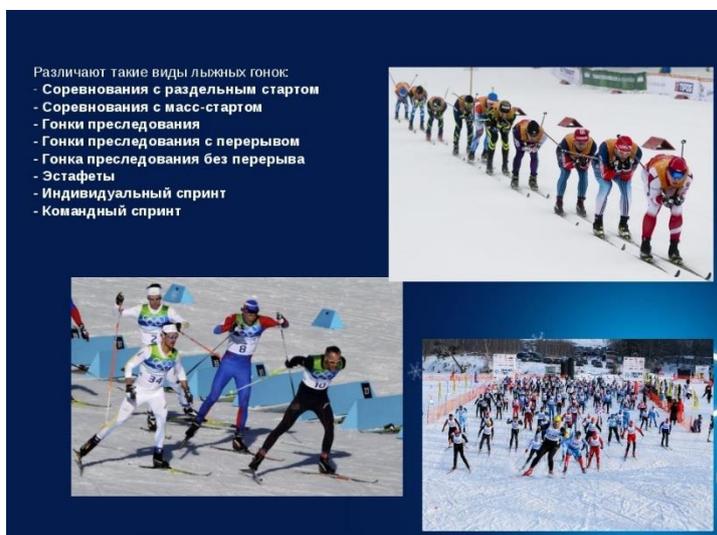
Лыжные гонки стали проводиться в скандинавских странах во второй половине XVIII века, а первые официальные соревнования в этом виде спорта состоялись в Норвегии в 1767 году. В конце XIX-начале XX века в различных странах лыжный спорт получил массовое развитие. Стали создаваться лыжные клубы: в Норвегии - в 1874 году, в Финляндии - в 1886 году, в Германии - в 1891 году, в Австрии и Швеции - в 1892 году, в России - в 1895 году, в США - в 1900 году. С 80-90-х годов XIX века в Скандинавии проводятся различные международные соревнования по лыжному спорту. Одними из наиболее популярных стали Холменколленские игры в Норвегии, названные так по месту их проведения с 1883 года. Лыжные гонки стали основой программы Северных игр, которые начали проводиться с 1901 года, раз в четыре года, с участием спортсменов Финляндии и Швеции, а с 1913 года - и Норвегии.

В России первые состязания лыжников состоялись в Петербурге в 1894 году. Трасса была проложена по заснеженной Неве. В 1910 году на Международном конгрессе, проходившем в Христианин, позднее переименованный в Осло, была создана Международная лыжная комиссия. В 1910 году был проведен первый чемпионат России. В 1924 году была основана Международная федерация лыжного спорта FIS - ФИС. В ее ведении и поныне находится развитие этого вида спорта, включающего не только лыжные гонки, но и прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл. В 1924 году был проведен первый чемпионат СССР. В 1925 году был проведен первый чемпионат мира по лыжному спорту. Чемпионат состоялся в Чехословакии в Янске-Лазне. На чемпионате мира были разыграны медали в лыжных гонках на 18 и 50 км, а также в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье. В 1920-30-е годы советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 году одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем, начиная с 1950 года, FIS установила четырехлетний цикл - четные "неолимпийские" годы, а с 1985 года - двухлетний - нечетные годы. В 1954 году впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне, Швеция, где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете. Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двукратный чемпион мира, 1970 год, и двукратный олимпийский чемпион, 1972 год, Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1972 год и 1976 год, и пятикратная чемпионка мира, 1970 год и 1974 год, Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка, 1976 год, 1980 год и 1992 год, и четырехкратная чемпионка мира, 1974 год, 1982 год, 1985 год и 1991 год, Раиса Сметанина, олимпийский чемпион, 1976 год, и чемпион мира, 1978 год, Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион, 1980 год и 1984 год, Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка, 1992 год и 1994 год, и трехкратная чемпионка мира, 1991 год и 1993 год, Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и четырнадцатикратная чемпионка мира период 1989-1997 годы, Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка, 1992 год, 1994 год и 1998 год, и девятикратная чемпионка мира, период 1993-1999 годы, Лариса Лазутина. Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен - трехкратный олимпийский чемпион, 1952 год и 1956 год, Эро Мянтюранта - трехкратный олимпийский чемпион, 1960 год и 1964 год, его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi - трехкратная олимпийская чемпионка, 1984 год, швед Гунде Сван - четырехкратный олимпийский чемпион, 1984 год и 1988 год, норвежец Бьерн Дэли -

восьмикратный олимпийский чемпион, 1992 год, 1994 год и 1998 год, в 1999 удостоенный титула "Лучший лыжник 20 века".

3. Организация внутришкольных соревнований



Соревнования на первенство школы рекомендуется проводить в день традиционного зимнего праздника. Для школьников, входящих в состав сборных команд, количество внутришкольных соревнований несколько меньше, но

соответственно увеличивается число районных, городских и областных соревнований. Для проведения первенства школы необходимо создать оргкомитет, в состав которого целесообразно включить директора школы, учителей физической культуры и преподавателей курса «Основы безопасности жизнедеятельности», физкультурный актив, родителей. Очень важно привлечь к организации соревнований классных руководителей, ознакомив их предварительно с положением о соревнованиях и некоторыми пунктами правил. Заранее необходимо подготовить инвентарь и оборудование (транспаранты «Старт» и «Финиш», флажки для разметки, номера участников и т.д.). Целесообразно привлечь к его изготовлению самих школьников.

Внутришкольные соревнования любого масштаба (первенство параллельных классов или школы, классификационные, отборочные, массовые по сдаче норм) должны быть хорошо афишированы в школе через объявления, стенную печать, радио и т.п. Не меньшее значение имеет красочное оформление мест соревнований, их торжественное открытие и закрытие. Проведение парада, подъем флага и другие торжественные

мероприятия создают праздничное настроение и повышают интерес к соревнованиям, на которые приглашают родителей и представителей шефствующих организаций.

Первый этап соревнований по лыжному спорту в школе - первенство класса, где определяется победитель (чемпион) личного первенства. По результатам этих соревнований комплектуется сборная команда класса на различные внутришкольные соревнования.

Соревнования на первенство школы могут проводиться по разной программе:

- 1) между параллельными классами (VIIA, VIIБ, VIIВ и т.д.);
- 2) между группами классов (смежные классы -III-IV, V-VI, VII-VIII, IX-X, X-XI);
- 3) между всеми классами школы.

Состав команд классов по полу и количеству участников определяется положением. Во втором и третьем случаях подсчет командных результатов проводится по таблицам очков, что позволяет правильно оценить результаты участников по различным дистанциям и независимо от пола и возраста учащихся определить команду-победительницу на первенство школы. В личном первенстве чемпионы школы определяются в каждой возрастной группе на различных дистанциях.

При подготовке трасс лыжных гонок необходимо обратить внимание на соответствие профиля трассы (ее сложности) полу, возрасту и подготовленности юных лыжников. При составлении календарного плана и программы необходимо учитывать постепенность нарастания нагрузки как по сложности, так и по длине дистанции. В начале сезона рекомендуется проводить соревнования на слабопересеченной местности и на трассах меньшей длины. Так, например, девушкам старшего возраста правилами соревнований разрешается соревноваться на дистанциях до 10 км, но в начале сезона им следует ограничиться дистанциями до 3 км; юношам соответственно разрешено до 20 км, рекомендуется не более 5 км. В других

возрастных группах - у мальчиков и девочек - подростков и младших девушек и юношей - дистанции также сокращаются примерно наполовину от максимально допустимой для каждого возраста.

Приводим таблицу допустимых дистанций:

Возрастные группы	Возраст, лет	Максимальная дистанция, км
Девочки младшего возраста	9–10	2
Девочки старшего возраста	11–12	3
Девушки младшего возраста	13–14	5
Девушки старшего возраста	15–16	10
Мальчики младшего возраста	9–11	3
Мальчики старшего возраста	12–13	5
Юноши младшего возраста	14–15	15
Юноши старшего возраста	16–17	20

ПРИЛОЖЕНИЯ



Лыжник Владимир Кузин



Любовь Козырева



Вячеслав Веденин



Галина Кулакова



Раиса Сметанина



Сергей Савельев



Николай Зимятов



Любовь Егорова



Елена Вяльбе



Лариса Лазутина