

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СУРАЖСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

Ю.В. Рыбалов С.И. Рыбалова

Учебно-методическое пособие

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ



Сураж 2023

Рекомендовано к печати научно-методическим советом ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Составители:

Рыбалов Ю.В. председатель ПЦК физического воспитания, преподаватель физической культуры Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина

Рыбалова С.И. преподаватель физической культуры Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина

Рецензент:

Кожемяко Н.В. руководитель физической культуры Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина

Рудин М.В. директор департамента физической культуры и спорта Брянской области

Данное учебно-методическое пособие по лыжной подготовке предназначено для студентов средних профессиональных учебных заведений специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Пособие включает в себя программный материал по разделам «Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками», и «Учебная работа по лыжной подготовке в школе».

Данное методическое пособие рассчитано на педагогов для средних профессиональных учебных заведений, учителей общеобразовательных школ, а также студентов всех педагогических учреждений.

Учебно-методическое пособие можно рекомендовать в качестве методического пособия для средних профессиональных учебных заведений специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками

Формы работы по лыжной подготовке со школьниками

В общеобразовательных школах и профессионально-технических колледжах используются учебная, внеклассная и внешкольная формы работы по лыжному спорту. Основой всей работы по лыжам со школьниками и учащимися профессионально-технических колледжей является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится по государственным программам. Лыжная подготовка (обязательная дисциплина для всех учащихся) проводится в форме урока.

Внеклассные занятия по лыжам и лыжному спорту организуются в школе в виде секционных занятий, разнообразных физкультурно-массовых мероприятий на лыжах (прогулок, туристских походов, экскурсий и зимних праздников), занятий на лыжах в режиме продленного дня, соревнований по различным видам лыжного спорта.

Кроме этого, большое значение во внеклассных мероприятиях имеют самостоятельные занятия школьников (индивидуальные и групповые) по выполнению домашних заданий по уроку или в виде активного отдыха с товарищами или родителями.

Важнейшими **задачами** внеклассной работы являются: оздоровление учащихся, улучшение физического развития, вовлечение в систематические занятия на лыжах, в секции лыжного спорта и в различные физкультурно-массовые мероприятия возможно большего количества учащихся школы. Учебная работа по лыжной подготовке и внеклассная работа по лыжам и лыжному спорту тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга в системе физического воспитания учащихся. Лыжная подготовка является ведущей, а внеклассные занятия на лыжах дополняют и расширяют знания, умения и навыки, полученные на уроке по лыжной подготовке. В то же время внеклассная работа и имеет большое прикладное значение, и способствует привитию интереса к занятиям лыжным спортом, пополнению рядов юных лыжников, занимающихся в ДЮСШ.

Внеклассные мероприятия организуются и проводятся учителем физической культуры с обязательным привлечением классных руководителей, спортивно-физкультурного актива, родителей и шефствующих над школой организаций. Вместе с тем

внеклассная работа – это дело всего коллектива учителей школы. В старших классах в эту работу должны широко включаться преподаватели курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в связи с тем, что лыжи имеют большое прикладное значение.

Внешкольная работа по лыжному спорту организуется в основном в детско-юношеских спортивных школах. Такие школы создаются при органах народного образования, в системе комитетов по физической культуре и спорту, и при клубах ДЮСШ ставят своей **задачей**, прежде всего привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее двигательного-одаренных школьников и подготовку их к участию в соревнованиях по лыжному спорту. Кроме этого, внешкольная работа по лыжам проводится в спортивно-оздоровительных лагерях во время зимних каникул, на стадионах и лыжных базах независимо от их принадлежности, при детских туристских и экскурсионных станциях, в парках культуры и отдыха, а также по месту жительства школьников. Во всех этих учреждениях и организациях проводятся и физкультурно-массовые мероприятия на лыжах, и спортивная работа по лыжному спорту.

Часть занятий носит эпизодический характер и проводится в форме физкультурно-массовых мероприятий с привлечением возможно большего числа учащихся школ, проживающих в микрорайоне или городе. Другие занятия носят регулярный организованный характер с постоянным контингентом школьников – это, прежде всего секционные занятия по лыжному спорту, туристские походы.

Основное **требование** к любым занятиям в системе внешкольной работы: обеспечить всестороннее физическое развитие, оздоровление и воспитание подрастающего поколения всеми средствами и методами лыжного спорта; подготовить школьников к активной работе на благо нашего общества и к защите Родины.

Частными **задачами** внешкольной работы являются: выявление и привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее способных юных лыжников из числа занимающихся в школьных секциях; подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов-общественников и судей; оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по лыжам и в подготовке физкультурного актива.

Формы организации занятий по лыжной подготовке

Существует две основные **формы организации занятий** по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочные (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самостоятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников.

На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда являются руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы (кроме сельских малокомплектных школ, где могут быть уроки для учащихся разного возраста).

Успешное решение задач физического воспитания школьников во многом зависит от правильного сочетания урочных форм занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту.

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.

На уроках лыжной подготовки решаются следующие основные задачи:

обучение школьников способам передвижения на лыжах;
оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливости, силы, ловкости и др.);

воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.);

привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах;

воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

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 предыдущими и последующими 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. Руководящая роль учителя - важнейшее требование к уроку лыжной подготовки. Урок по лыжной подготовке имеет свои организационные особенности, связанные с выдачей инвентаря, его подготовкой и возвращением на базу после окончания урока, с затратой времени при передвижении к месту занятий, с влиянием погодных условий на процесс обучения и т.п. С тем чтобы избежать значительных потерь времени, требуются четкая организация урока, высокая дисциплинированность и активность учеников; оптимальное планирование времени, отводимого на различные части урока и отдельные организационные мероприятия. Решение поставленных задач во многом определяется предварительной подготовкой, различного рода организационными мероприятиями и личной готовностью учителя к каждому конкретному уроку. При подготовке к уроку, в процессе его проведения учитель должен быть организатором и руководителем школьников, всегда проявлять высокую требовательность и направлять деятельность учеников, активизируя их на решение поставленных задач.

4. 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.

По сравнению с другими видами физических упражнений (например, с играми) передвижение на лыжах более однообразно и

монотонно, поэтому одной из важнейших задач учителя является повышение эмоциональности урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению учащимися учебного материала. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению элементов горнолыжной техники, включать игры и игровые задания, разнообразить методы обучения и т.д.

Уроки лыжной подготовки, учитывая внешние погодные условия, имеют свою специфику - при морозе и ветре недопустимы длительные паузы в передвижении по учебному кругу, объяснение и показ должны быть оптимально краткими и точными и в то же время объемными по информации. В целом плотность урока по лыжной подготовке выше по сравнению с другими видами занятий физическими упражнениями. А это обязывает учителя внимательно контролировать состояние учащихся и своевременно (в случае необходимости) вносить поправки в дозировку упражнений на лыжах.

Неверное представление о степени утомления учеников, об их подготовленности может привести к перегрузке учащихся. Учитель должен всегда внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степень утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменению глубины дыхания, потоотделению, цвету кожи лица, осанке, координации движений), так и по объективным показателям - частоте сердечных сокращений (ЧСС).

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.

5. 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.

При закреплении навыков в технике способов передвижения целесообразно проводить состязание на достижение более высоких количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество скользящих шагов, при спуске подобрать больше расставленных флажков и др.). Однако недопустимо превращение урока в чисто развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач.

Правильное соотношение применяемых подводящих упражнений с основными в передвижении на лыжах и с игровыми упражнениями и заданиями будет способствовать повышению качества учебной работы на уроках лыжной подготовки.

6. Необходимо оптимальное сочетание коллективной и индивидуальной работы учащихся. Вначале, при изучении нового способа передвижения, всегда применяется коллективное обучение. Однако различная степень подготовленности школьников приводит к тому, что часть из них опережает товарищей в освоении нового материала.

С тем чтобы не тормозить процесс обучения и не снижать активность учащихся, целесообразно на определенном этапе обучения распределить учеников на подгруппы по подготовленности так, чтобы, передвигаясь по разным лыжням (по внутреннему и наружному кругу), они могли успешно осваивать технику, не мешая друг другу. Ученики, хуже осваивающие изучаемый ход, передвигаются по внутреннему (ближе к учителю) кругу.

В дальнейшем по мере освоения способа передвижения следует перейти к индивидуальному исправлению ошибок у отдельных школьников, поочередно вызывая отстающих на внутренний круг, не останавливая всего класса. Подобный подход необходим и при развитии физических качеств, следует разбивать учеников на подгруппы с одинаковой подготовленностью. В этом случае все ученики в подгруппе будут двигаться примерно с одинаковой скоростью, не мешая друг другу. В то же время такой подход позволит избежать перегрузки школьников, что может случиться, если в подгруппе

хорошо подготовленных школьников окажется один-два слабых ученика. При обучении технике можно составлять пары из учеников различной подготовленности (в этом случае лучше владеющий техникой идет впереди, а его товарищ - следом, перенимая навыки техники).

В процессе уроков необходимо варьировать индивидуальные и групповые формы работы. Так, при развитии быстроты передвижения на одном из уроков целесообразно проводить эстафеты (командные гонки), а на другом уроке наоборот - индивидуальное прохождение отрезка на скорость с раздельного старта (через 5-10 с). Такое сочетание различных методов проведения обучения и развития физических качеств во многом будет способствовать повышению эффективности урока.

7. Активная деятельность школьников на уроке лыжной подготовки должна быть разнообразной не только по содержанию материала, но и характеру напряжений. Применение разнообразных подводящих, имитационных и основных упражнений в передвижении на лыжах в различных сочетаниях (чередование обучения на учебной площадке, на учебном склоне и на учебно-тренировочной лыжне) с разнообразной интенсивностью позволяет не только переключать внимание, но и поддерживать на оптимальном уровне работоспособность учеников на протяжении всего урока.

Следует отметить, что все это чередуется с образовательными элементами, рассказом, объяснением, пояснением деталей и другими методами сообщения знаний по изучаемому способу передвижения или применяемому методу и т.д. Выполнение всех этих требований к уроку во многом будет способствовать повышению его эффективности. Особенно важно применять методы, повышающие интерес школьников к изучаемым элементам, побуждающие умственную активность школьников, повышающие их внимание и самостоятельный поиск знаний, изучение вариантов ходов в разнообразных условиях и т.п.

Помимо перечисленных существует еще целый ряд частных требований, зависящих от возраста занимающихся, их подготовленности и др.

В зависимости от поставленных задач выделяются следующие **типы уроков по лыжной подготовке**: вводные, учебные, трениро-

вочные, 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. В школьной программе для IX-XI классов в раздел «Лыжная подготовка» включено очень мало нового учебного материала, поэтому основная задача, которая ставится на этих уроках, - развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Учитель, планируя материал, должен обратить внимание, прежде всего на развитие такого жизненно важного физического качества, как общая выносливость, а также быстроты и скоростной выносливости. В ходе тренировочных уроков осуществляется планомерная подготовка к сдаче учебных нормативов и подготовка к участию в соревнованиях по лыжному спорту. Развитие физических качеств осуществляется методами спортивной тренировки. На уроках в основном применяются следующие методы: равномерный - в первую очередь для развития общей выносливости; повторный - в основном для развития быстроты; переменный - для развития скоростной выносливости. Интервальный метод тренировки в школьных уроках, как правило, не используется. Учитывая то, что время школьного урока ограничено, следует отдать предпочтение повторному и переменному методам тренировки. При использовании этих методов интенсивность передвижения на лыжах значительно выше, что повышает нагрузку и моторную плотность урока и позволяет более продуктивно использовать время урока. Длительное равномерное передвижение на лыжах играет важную роль в развитии общей выносливости, но ограниченное время урока не позволяет в полной мере использовать этот метод. Он включается в младших классах впервые уроки, в начале лыжной подготовки - в V-VIII

классах, а более интенсивная нагрузка повторным и переменным методами планируется на последующих уроках в зависимости от подготовленности школьников. Общая выносливость в определенной мере повышается и при развитии других качеств этими методами.

Заметное влияние на развитие общей выносливости оказывает и общая плотность урока, поэтому учитель в старших классах должен избегать длительных пауз и объяснений, тем более что объем нового учебного материала очень мал. Необходимость сокращения объяснений диктуется и внешними условиями при проведении уроков лыжной подготовки (ветер, низкие температуры и т.д.).

Тренировочные уроки широко применяются и во внеклассной работе по лыжному спорту при проведении занятий в школьной секции. Общая продолжительность отдельного занятия и их количество в неделю в школьной секции планируются в зависимости от возраста и подготовленности школьников (существуют специально разработанные нормы нагрузки). Это позволяет использовать все методы тренировки, планомерно развивая у школьников физические качества.

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. От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависят эффективность обучения и качество всего урока в целом. Дежурный в начале урока выстраивает класс с лыжами и отдает рапорт учителю о готовности класса и количестве отсутствующих учеников. После этого учитель в доступной для данного возраста форме сообщает школьникам задачи и содержание урока.

В старших классах задачи урока излагаются в точных формулировках, записанных в конспекте учителем, и в терминологии, принятой в лыжном спорте. Учащиеся должны не только овладеть способами передвижения на лыжах, но и уметь точно их назвать.

Перед строем учитель может сообщать и теоретические сведения, предусмотренные школьной программой. Затем переходят к практическим действиям.

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.

Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения мест занятий. В сельских школах обычно такой проблемы не возникает, места занятий чаще всего расположены рядом со школой, а в городских школах занятия проводятся в близлежащих скверах и парках. Если при переходе к местам занятий приходится пересекать улицы или дороги с интенсивным движением, учитель обязан обеспечить безопасность перехода. Такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках.

С учениками младших классов уроки можно проводить на пришкольной площадке участка с тем, чтобы избежать более или менее длительных переходов. Обычно время вводно-подготовительной части достигает 8-12 мин. В ходе данной части можно решать и образовательные, а чаще и воспитательные задачи, но это не должно мешать функциональной подготовке («разогреву») и психологической настройке школьников на выполнение основных задач 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. Например, в VI классе перед изучением поворота упором необходимо повторить одноименное торможение, а в VIII классе, приступая к освоению попеременного четырехшажного, целесообразно повторить скользящий шаг и т.п.

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.

Обучение, а точнее, главная задача урока всегда должны решаться на фоне оптимального возбуждения центральной нервной системы, т.е. сразу после окончания вводно-подготовительной части.

В том случае, когда на уроке ставятся задачи совершенствования техники способов передвижения, непосредственно не связанные структурой движений с новым материалом, вначале изучают новые и более сложные ходы или повороты в движении, а закрепление и совершенствование проходят в конце основной части.

Развитие физических качеств всегда 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.

Количество времени, отводимого на эти упражнения, зависит от возраста учащихся (в младших классах больше), от задач урока и условий проведения.

Игровые упражнения следует подбирать так, чтобы они способствовали совершенствованию техники и развитию физических качеств. Однако не следует, и перегружать урок играми нельзя превращать основную часть в чисто развлекательное мероприятие. В этом случае будет страдать образовательная сторона урока.

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.

Общее время основной части урока обычно составляет 25-35 мин в зависимости от перечисленных факторов - задач, содержания, методов проведения и т.д.

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 младших классах чуть больше). 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). Для этого включают спокойное передвижение на лыжах от места занятий к школе. Организованное построение завершает урок, что особенно важно в младших и средних классах (приучает к дисциплине и порядку). В теплую погоду (при небольшом морозе) построение можно провести и на улице, в холодную лучше это сделать в помещении - коридоре или спортивном зале. Учитель, подводя итоги урока, делает замечания, отмечает наиболее общие ошибки или недостатки и дает задание на дом. Задание на дом по закреплению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроке, можно дать всему классу, группе учеников (при одинаковых типичных недостатках в технике) или отдельным ученикам (исправление индивидуальных ошибок).

Закончив урок, учитель организованно ведет школьников на лыжную базу или в кладовую для сдачи инвентаря. Затем ученики переодеваются и готовятся к следующему уроку. В связи с тем, что

продолжительность урока невелика (учитывая сложные организационные моменты), для подготовки и завершения его необходимо использовать время перемен между уроками.

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 сдваивать уроки (до 90 мин) не рекомендуется.

В старших классах требуется больше времени на развитие физических качеств, и получить оптимальную нагрузку в течение 45 мин для достижения высокого тренировочного эффекта практически невозможно. Поэтому практикуется проведение одного урока в неделю продолжительностью 90 мин. Однако в таком случае страдает непрерывность учебно-тренировочного процесса, недельный перерыв почти полностью снимает достигнутый сдвиг в функциональной подготовке. Решение этой проблемы возможно только при выполнении старшеклассниками домашних заданий для самостоятельных занятий (индивидуальных или групповых) хотя бы еще один раз в неделю. Даже выполнение простейшего задания - передвижение на лыжах в равномерном темпе для развития выносливости - позволит более успешно решать задачи лыжной подготовки. Такое задание ученики могут выполнить и без контроля со стороны учителя.

В тех школах, где есть возможность оптимально планировать расписание, целесообразно проводить уроки по лыжной подготовке в одном и том же плане через 2-3 дня. Планирование уроков во многом зависит и от местных условий в зимнее время. Зимний световой день короток, и это требует или изменения расписания уроков, или наличия освещенной лыжни (в парке, сквере). Наиболее эффективно проведение уроков лыжной подготовки в младших классах - третьим по расписанию днем, а в IV-VIII классах - третьими, четвертыми.

Вместе с тем проведение уроков первыми или последними в расписании позволяет учителю частично решить вопрос об

увеличении времени урока за счет более раннего (на 15-20 мин) начала первого урока и окончания последнего.

Объем и интенсивность нагрузки на уроках лыжной подготовки во многом влияют на эффективность обучения и на уровень развития физических качеств у школьников. Недостаточный объем, и интенсивность будут сдерживать развитие функциональной подготовленности школьников, и, наоборот: при чрезмерном повышении этих показателей возникает опасность перегрузки учащихся.

На уроках лыжной подготовки используются следующие **приемы регулирования нагрузки**: изменение числа повторений при прохождении отрезков повторным методом; чередование и последовательность применения различных способов передвижения на лыжах; смена рельефа местности, крутизны и длины склонов при изучении горнолыжной техники и способов преодоления подъемов; изменение интервалов отдыха (или снижения интенсивности) между повторными прохождениями отрезков учебных кругов или общего времени передвижения на лыжах; чередование передвижения по лыжням различной подготовленности (мягкая, твердая, по целине) и т.д. При проведении игр на лыжах нагрузка, помимо указанных способов, может регулироваться путем изменения числа играющих, а при проведении эстафет - и количеством участников в командах (при многократном прохождении этапов).

На уроках лыжной подготовки интенсивность передвижения порой оказывает большее влияние, чем общий объем нагрузки (объем практически ограничен временем урока), на учащегося и эффективность процесса обучения. Поэтому подходить к планированию интенсивности передвижения и к контролю за данным показателем следует очень внимательно, так как от интенсивности зависит не только качество учебного процесса, но и общий оздоровительный эффект уроков лыжной подготовки. Интенсивность планируют и оценивают по скорости передвижения. Однако в различных условиях скольжения скорость может значительно меняться, поэтому более объективно можно судить об интенсивности работы по частоте сердечных сокращений (в конце отрезка - при повторной работе или в момент окончания передвижения на лыжах).

В целом, планируя объем и интенсивность передвижения учащихся на уроках лыжной подготовки, следует исходить из постав-

ленных задач, пола, возраста и подготовленности школьников. В ходе урока кривая изменения нагрузки постепенно повышается и достигает высших показателей, как по объему, так и по интенсивности примерно в третьей четверти урока (на 25-35 мин). Однако в зависимости от задач урока и его места в расписании повышение нагрузки может быть спланировано и на середину урока. Например, в тренировочном уроке при развитии скорости или скоростной выносливости, когда интенсивность высока, требуется больше времени для восстановления учеников. В этом случае пик нагрузки приходится на середину урока, а заканчивается урок более длительным, чем обычно, спокойным передвижением. Уроки по лыжной подготовке всегда заканчиваются передвижением со сниженной интенсивностью с той целью, чтобы привести школьников в более спокойное состояние перед началом следующего урока.

Внеурочные формы занятий

Во внеклассной и внешкольной работе по лыжам помимо учебно-тренировочных занятий в секциях лыжного спорта исключительно важное значение для решения оздоровительных и воспитательных задач имеют различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В школьных секциях лыжного спорта занимается довольно ограниченное количество школьников, проявивших интерес к занятиям лыжным спортом. Все остальные учащиеся только проходят уроки лыжной подготовки. Лыжная подготовка - это только обязательный минимум для всех школьников страны. Поэтому в школах необходимо как можно ярче и шире пропагандировать внеклассные занятия и привлекать к различным физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям и другим формам занятий на лыжах возможно большее число школьников.

В ходе внеурочных занятий на лыжах решаются **задачи** дальнейшего развития физических качеств, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, повышения уровня общей работоспособности. Решение этих задач протекает более успешно именно в ходе внеурочных занятий, потому что они более разнообразны и эмоциональны по формам, проходят в самых различных условиях и более продолжительны по времени, чем уроки лыжной подготовки. Особо важную роль играют эти формы занятий в

оздоровлении и закаливании школьников. По сравнению с другими видами физкультурно-массовых мероприятий, которые проходят в спортивных залах, занятия на лыжах имеют неоспоримое преимущество, так как организуются чаще всего за городом или в парках, в зеленой зоне, на свежем воздухе.

Внеурочные занятия на лыжах организуются в самых разнообразных **формах** с привлечением большего или меньшего количества школьников.

К организационным групповым формам занятий, прежде всего, следует отнести **спортивные соревнования по лыжам, игры, различные мероприятия**, входящие в программу традиционных школьных зимних праздников. Сюда следует отнести **экскурсии и прогулки на лыжах**, которые проходят в учебные дни после уроков в школе и в выходные дни (здесь они более продолжительны). Большое значение имеет организация **туристической работы на лыжах**.

Зимний туризм играет важную роль в оздоровлении, закаливании школьников, в привитии им прикладных навыков, а также в воспитании морально-волевых качеств и в военно-патриотическом воспитании школьников.

Организованные групповые занятия на лыжах в школе - самые массовые и позволяют привлечь к ним большинство учащихся школ.

Различные виды занятий проходят под руководством учителей физической культуры и классных руководителей. Совершенно необходимо привлекать к этой работе и учителей других специальностей, что повысит организованность учеников и позволит учителям лучше познакомиться с поведением и характером учащихся вне стен школы, особенно в условиях соревнований, туристских походов и т.д. Кроме этого, совместное участие учителей и школьников в таких мероприятиях сближает и позволяет лучше решать вопросы воспитания в целом. Не последнее место занимает и оздоровительная работа среди учителей, когда они сами вместе со школьниками принимают участие во всех мероприятиях на лыжах.

Кроме этого, целесообразно привлекать к проведению таких занятий (особенно в младших классах) физкультурный актив из числа старшеклассников и юных лыжников, занимающихся в группах и отделениях ДЮСШ, а в выходные дни - родителей и шефов школы.

Лучше, если в гости к школьникам придут и примут с ними

участие в различных мероприятиях на лыжах известные спортсмены-лыжники из шефствующих организаций или спортивных обществ.

Туристские походы на лыжах - очень важная форма организованных групповых занятий и в то же время по сравнению с другими мероприятиями одна из самых сложных по организации и условиям проведения. Зимний туризм проходит в сложных внешних условиях (морозная погода, ветер, порой отсутствие дорог, отдаленность от жилья и др.). Поэтому к организации и проведению походов на лыжах, даже кратковременных, могут быть допущены учителя, хорошо знающие особенности и трудности их проведения и сами отлично владеющие лыжами в самых разнообразных условиях рельефа местности.

Особое внимание следует уделять организации многодневных походов. Руководить такими походами со школьниками могут только учителя, сами имеющие опыт участия в лыжных походах, а также уже руководившие группами в зимних походах. Учитель, будущий руководитель походов со школьниками, должен пройти соответствующую подготовку и инструктаж при туристических базах и туристско-экскурсионных станциях с последующей проверкой знаний и навыков и оформлением соответствующих документов на право руководства походами. Туристские походы со школьниками проводятся с самыми разнообразными целями и делятся на учебные, агитационные и спортивные.

Самодетельные (самостоятельные) групповые занятия на лыжах являются важным дополнением к учебной работе по лыжной подготовке и к другим внеклассным мероприятиям. Такие занятия на лыжах имеют исключительное значение для школьников любого возраста и носят массовый, но, к сожалению, порой эпизодический характер. Совершенно необходимо для оздоровления и закаливания поощрять и пропагандировать такие занятия для детей и подростков, не привлеченных к другим организованным формам внеклассных мероприятий.

Учитель физической культуры и классный руководитель должны систематически разъяснять ученикам значение таких занятий на лыжах и советовать, где лучше провести прогулку, какие игры и развлечения можно организовать на лыжне или на склоне.

Кроме этого, по возможности необходимо обеспечить учеников

хотя бы на выходные дни школьным инвентарем. Учитель должен пропагандировать именно групповые самостоятельные занятия, так как во время таких прогулок легче организовать игры и развлечения; они пройдут интереснее, чем при индивидуальных занятиях. Вместе с тем в случае неожиданных событий (поломка лыж, получение травмы) в группе легче оказать помощь и доставить пострадавшего домой. Здесь воспитываются коллективизм и взаимовыручка. Но, учитывая сложности зимних прогулок и погодные условия, учитель должен внимательно разъяснить ученикам правила поведения при спусках во время прогулок, чтобы избежать травматизма. Важно также убедить учеников в том, что уходить домой они с прогулки должны обязательно всегда все вместе; нельзя ни под каким видом оставлять одного товарища в лесу, на реке и даже в большом парке (особенно в конце дня с приближением темноты).

Групповые самостоятельные занятия проводятся чаще всего в воскресные дни, а иногда и в учебные дни после уроков. В зимние каникулы такие вылазки и прогулки на лыжах могут проходить и каждый день. Обычно в них принимают участие весь класс, звено или группа школьников, проживающих рядом. В ходе таких занятий школьники совершенствуют навыки в способах передвижения на лыжах.

Индивидуальные занятия по лыжной подготовке и лыжному спорту проводятся школьниками по инициативе учителя как с целью выполнения конкретных домашних заданий, полученных на уроке, так и для самостоятельного совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Такие занятия играют важную роль в физическом развитии и оздоровлении школьников и являются заметным дополнением к урокам лыжной подготовки в школе, количество которых явно недостаточно для обеспечения всестороннего развития учащихся.

Школьники, занимающиеся в секции лыжного спорта, также должны проводить дополнительные индивидуальные тренировки, содержание, объем, и интенсивность нагрузки которых определяет учитель. Обычно дается доступное для самостоятельного выполнения задание: равномерные тренировки, простейшие повторные прохождения отрезков для развития скорости, совершенствование уже изученных способов передвижения на лыжах и т. д. - то, что не

требует постоянного и непосредственного контроля со стороны учителя.

Важную роль в привлечении школьников к внеурочным занятиям играет разъяснительная работа с родителями. Учитель, классный руководитель задолго до начала зимнего сезона (лучше это сделать на первом родительском собрании в сентябре) должны убедить родителей в необходимости приобретения для своих детей лыжного инвентаря. Очень важно разъяснить родителям необходимость их личного участия в лыжных прогулках с детьми, так как собственный пример является наиболее действенным средством агитации и привлечения детей к систематическим занятиям на лыжах.

Совместные прогулки, экскурсии с раннего детства, а в дальнейшем, может быть, и туристские походы и соревнования детей и родителей, несомненно, привьют устойчивый интерес к занятиям на лыжах и будут во многом способствовать укреплению и сохранению здоровья на долгие годы.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе

Организация уроков по лыжной подготовке

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школе во многом зависит от правильной организации уроков и предварительной подготовки к ним.

Предварительная подготовка к урокам начинается задолго до начала их проведения (обычно с первых дней учебного года) и включает в себя следующие мероприятия: **подготовка материальной базы, разъяснительная работа с родителями и учащимися, разработка и оформление учебной документации, выбор и подготовка мест занятий, индивидуальная подготовка учителя.**

Подготовка материальной базы включает в себя: оборудование лыжехранилища (кладовой) и ремонт старого и приобретение нового лыжного инвентаря.

Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на урок и прием после урока во многом определяют четкую организацию и эффективность уроков лыжной подготовки в целом.

В каждой школе должно быть выделено помещение (лыжехранилища, лыжная база, кладовая) для хранения лыжного инвентаря.

Такое помещение должно быть оборудовано стеллажами для установки лыж. Можно использовать различные типы стеллажей и способы закрепления в них лыж.

Главное - чтобы они занимали мало места, были вместительными и удобными для быстрой выдачи и постановки (закрепления) обратно после уроков. Стеллажи должны соответствовать размерам лыж и быть пронумерованы.

Нумерация места должна соответствовать номеру (на носках) лыж и ботинок. Номера наносятся масляной краской или эмалью.

Каждая пара лыж закрепляется за учащимися заранее, и при получении каждому достаточно назвать свой номер. Это резко ускоряет процесс выдачи, который обеспечивается дежурным по классу. Палки обычно вешаются рядом с лыжами на гвоздь или специальный крючок. Ремонт лыжехранилища, изготовление пирамид, ремонт лыжного инвентаря и установка его на хранение проводятся в школе весной после окончания уроков лыжной подготовки.

Вся работа должна быть выполнена силами учащихся старших классов и юными лыжниками, занимающимися в школьной секции.

Эта работа будет способствовать воспитанию трудолюбия и привитию бережного отношения к общественному имуществу.

Кроме этого, в лыжехранилище необходимо подготовить пирамиды для хранения личного инвентаря школьников, который они приносят на уроки лыжной подготовки.

В помещении базы-хранилища следует выделить уголок для ремонта лыжного инвентаря со столом-верстаком и местами для хранения инструмента.

Устанавливая лыжи на летнее хранение, необходимо их очистить от грязи и старой мази, просмолить и отремонтировать (в основном крепления); при необходимости подкрасить и обновить номера.

Кроме этого, до начала уроков лыжной подготовки необходимо пополнить школьный инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса средняя школа должна иметь 100-150 пар лыж различного размера от 105 до 165 см, а старшеклассники уже пользуются лыжами больших размеров (180-210 см).

Очень важное значение для изучения техники передвижения на

лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно при освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту школьника, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нарушается посадка, отталкивание и даже вся структура хода. Каждый школьник подбирает лыжи простейшим способом: вытянув руку вверх, он должен доставать до носков лыж.

Палки могут быть изготовлены из любого материала, основные требования к ним: они должны быть легкими и прочными, иметь петли для рук, кольца и штыри. Длина лыжных палок на 3-4 см ниже плеча. Если нет кольца, палка проваливается глубоко в снег, отсутствие петли вынуждает школьников зажимать ее в кулак, палка без штыря проскальзывает. Все это не позволяет правильно выполнять основные движения при отталкивании, вызывает чрезмерное напряжение мышц рук и плечевого пояса и значительно затрудняет обучение.

Лыжи должны быть оборудованы креплениями. Сейчас в продаже имеются различные типы крепления для школьников; главное при подборе креплений - удобство в обращении. Если есть возможность, школа приобретает жесткие крепления и ботинки (в настоящее время многие школы имеют полный комплект такого инвентаря). В случае отсутствия ботинок и жестких креплений можно использовать любые - полужесткие, мягкие с кожаным или резиновым пяточным ремнем. Главное - чтобы школьники могли быстро надеть и снять лыжи.

Вторым важным разделом работы, который необходимо выполнить в начале учебного года, являются разъяснительные беседы с родителями учащихся. На первом родительском собрании вместе с классным руководителем необходимо рассказать родителям о значении лыжной подготовки (естественно, и о значении физического воспитания в целом, в том числе и в семье), убедить в необходимости приобретения для детей личного лыжного инвентаря. Это не только облегчит организацию и выдачу инвентаря, но и позволит школьникам успешно выполнять домашние задания и проводить самостоятельные занятия, совершать прогулки.

Следует рассказать родителям, как выбрать лыжный инвентарь, показать образцы лыж, креплений и палок. Родители должны знать, какая одежда необходима детям на уроках лыжной подготовки.

Особенно внимательно следует отнестись к младшим школьникам: их одевают тепло, но одежда должна быть лыжной.

Лучше, если школьники наденут трикотажное белье, рубашку, свитер, лыжный костюм, тонкие хлопчатобумажные и толстые шерстяные носки, лыжные ботинки, шапочку и варежки. Вместо ботинок можно надеть и валяную обувь.

Лыжный костюм и ботинки ученики должны принести в школу с собой и надеть непосредственно перед уроком, а по его окончании необходимо переодеться в повседневную одежду. Об этом рассказывают ученикам на вводном уроке. В целом школьники должны одеваться в зависимости от погодных условий; нельзя одевать слишком теплую, тяжелую и стесняющую движения одежду.

До заморозков важно успеть выбрать и подготовить места занятий, освободить склоны от посторонних предметов, в случае необходимости расчистить лыжню от кустарников и т.д. После заморозков второй этап организационной работы с родителями проходит в декабре. Вновь на родительском собрании следует напомнить о приближении уроков по лыжной подготовке, о необходимости подготовить для детей одежду и лыжный инвентарь.

Уроки лыжной подготовки значительно отличаются от уроков по другим видам спорта по подготовке одежды, инвентаря, условиям занятия и другим организационным моментам.

Учителю провести урок на открытом воздухе всегда несколько сложнее, чем в зале. Это особенно важно для родителей и их детей в I классе: школьники шестилетнего возраста впервые будут заниматься лыжной подготовкой в зимних условиях, при низких температурах. В связи с этим необходимо подробно ответить на все возможные вопросы родителей. В конце декабря, на одном из последних уроков, следует вновь напомнить, на этот раз школьникам, о том, что после каникул у них начнутся уроки лыжной подготовки и, следовательно, необходимо принести одежду и инвентарь.

Места занятий должны быть максимально приближены к школе и защищены от ветра, что резко сократит время на переходы и позволит более продуктивно использовать его для учебной работы.

Это особенно важно в младших классах. В сельской школе этот вопрос решается просто: занятия обычно проходят рядом со школой.

Уроки в городской школе проводятся в парках, скверах, на

близлежащих стадионах и спортивных площадках, в младших классах - обычно на пришкольном участке. С выпадением снега учебные лыжни и склоны постоянно укатываются, прокладываются необходимые лыжни для работы школьной секции, а в январе, после каникул, на этих кругах проходят и уроки лыжной подготовки.

Подготовка учебной документации осуществляется учителем поэтапно. До начала учебного года составляются документы тематического планирования, график распределения учебного материала на год, по четвертям, в том числе и по лыжной подготовке. До начала подготовки составляется учебная документация на третью четверть.

Учитель на основании программы составляет рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала по урокам необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями так, чтобы создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения на лыжах.

В каждом уроке предусматривается изучение или совершенствование ходов, а также горнолыжной техники и развитие физических качеств. Здесь же планируется и сообщение теоретических сведений. Затем определяются конкретные задачи на каждый урок; на основании четвертного плана составляются планы-конспекты уроков.

Сложность поставленных задач определяется уровнем подготовленности учащихся: при сознательном и активном отношении к обучению они должны решить поставленные на уроке задачи. Доступность и в то же время достаточная сложность в овладении материалом стимулируют желание школьников к дальнейшему овладению техникой способов передвижения на лыжах.

В конспекте урока необходимо определить наиболее рациональную последовательность в решении поставленных задач. После этого подбираются средства и методы обучения и развития физических качеств. Планирование всегда должно быть конкретным, с учетом данного контингента учащихся, их подготовленности и состояния здоровья, а также наличия и отдаленности мест занятий, оборудования, инвентаря и климатических условий.

Подготовка конспекта начинается с разработки основной части урока, где, помимо средств и методов обучения и тренировки, необходимо указать примерную дозировку упражнений (во времени передвижения или количества повторений). Планируя нагрузку,

учитель должен ориентироваться на учащихся средней I подготовленности; в случае необходимости в ходе урока можно внести соответствующие изменения с учетом индивидуальной I переносимости нагрузки и нарастания утомления.

В конспекте предусматриваются методы организации учащихся при выполнении различных упражнений при обучении, повторении материала и развитии физических качеств, при передвижении по учебным или учебно-тренировочным лыжням, при занятиях на склонах и т.д. Вслед за основной разрабатываются вводно-подготовительная и заключительная части урока. После этого планируются домашние задания. При проведении урока могут выявляться различные ошибки, которые допускают ученики при освоении техники ходов; это необходимо учесть и внести соответствующие коррективы и дополнения в домашние задания.

Домашние задания могут включать упражнения на развитие физических качеств и на совершенствование техники способов передвижения.

Индивидуальная подготовка учителя состоит из нескольких разделов: повышение уровня теоретических знаний и совершенствование методических навыков, а также повышение физической работоспособности. Учитель должен систематически пополнять свои знания, знакомясь с новой литературой по лыжному спорту. Это позволит ему вносить изменения в планирование урока по лыжной подготовке, в методику обучения и развития физических качеств с учетом новых рекомендаций.

Постоянное пополнение знаний будет способствовать повышению эффективности обучения и тренировки как во время уроков, так и во внеклассной работе. Творческий подход учителя к урокам на основе новых знаний, введение новых упражнений и методических приемов в обучение будут положительно влиять на повышение интереса школьников к урокам лыжной подготовки и к занятиям лыжным спортом, повысят их активность и сознательность.

С началом занятий по лыжной подготовке на учителя по сравнению с уроками в зале падает значительная физическая нагрузка.

Каждый день учителю приходится проводить по 3-5 уроков на лыжах в условиях низкой температуры, ветра и возможных снегопадов; кроме этого, заметное влияние на работоспособность

оказывает неоднократный приход из тепла на мороз при смене классов на следующий урок. Все это требует хорошей физической подготовленности и закаленности. Кроме того, за летний период учитель частично утрачивает навыки в технике передвижения на лыжах.

Вот почему перед началом уроков лыжной подготовки - с первым снегом - учитель должен провести несколько самостоятельных занятий, тренировок на лыжах. Главная задача на этих занятиях - повторить технику способов передвижения на лыжах, восстановить утраченные навыки, повысить физическую подготовленность, добиться образцового показа техники ходов, спусков, подъемов, торможения и поворотов в движении, изучение которых в соответствии с программой предстоит на уроках лыжной подготовки в школе. От этого во многом будет зависеть качество урока, особенно в младших классах. Высокая физическая и техническая подготовка учителя необходима и при проведении внеклассных занятий.

Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки

В ходе уроков лыжной подготовки наряду с другими задачами решаются две важнейших:

первая - обучение способам передвижения на лыжах и **вторая** - развитие физических качеств (средствами лыжного спорта).

Вполне понятно, что решение поставленных задач взаимосвязано: в процессе обучения и совершенствования способов передвижения на лыжах происходит и развитие физических качеств.

Кроме того, в каждом классе и на каждом уроке планируется изучение материала по развитию физических качеств.

В школьной программе на уроках лыжной подготовки предусмотрено развитие выносливости путем равномерного передвижения на лыжах. От класса к классу происходит механическое увеличение километража передвижения на лыжах: от 1,5 км во 2 классе, до 6-8 км в 10-11 классах.

По существу, программа односторонне ориентирует лыжную подготовку только на развитие выносливости. Очевидно, предполагается, что другие качества будут развиваться на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и т.д. Но двухмесячный период лыжной подготовки, ориентированный на развитие вы-

носливости, несомненно, снизит уровень развития других качеств (быстроты и силы). Гармоничное развитие физических качеств особенно важно в младших классах, поэтому во II—IV классах должен обязательно планироваться материал и на воспитание быстроты передвижения на лыжах. Тем более, что развитие быстроты в младшем возрасте наиболее целесообразно, так как с I по VIII класс прирост быстроты идет наиболее высокими темпами по сравнению с другими качествами.

В методике развития физических качеств необходимо придерживаться некоторых **принципов**, которые играют важную роль, как в организации урока, так и при планировании нагрузок.

Общеизвестно, что учащиеся каждого класса порой в значительной степени отличаются друг от друга по своему физическому развитию, уровню подготовленности и по координационным возможностям. Особенно это заметно в младших классах, в последующем такие различия несколько сглаживаются благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Все это приводит к тому, что при передвижении на лыжах друг за другом, скажем при развитии выносливости (при равномерном передвижении), ученики передвигаются в удобном (для каждого из них) темпе. А темп-то у каждого свой. Более сильные быстро сокращают дистанцию до впереди идущего, наступают на пятки, мешают друг другу. Менее подготовленные вынуждены увеличивать скорость и передвигаться в высоком темпе (несвойственном для них при равномерном передвижении). По существу, для них начинается «гонка преследования», что отрицательно сказывается на психологическом состоянии менее подготовленных учеников, приводит к перегрузкам организма. Более подготовленные в этом случае также теряют интерес к занятиям, передвигаясь с помехой со стороны слабых учеников.

Поэтому **первым и важнейшим принципом** развития физических качеств является дифференцированный подход к учащимся.

Как и при обучении, при развитии физических качеств учащиеся распределяются на группы (обычно 3-4 группы в классе) в зависимости от уровня физического развития, физической и координационной подготовленности. Как правило, группы,

скомплектованные для дифференцированного обучения, можно сохранить и при развитии физических качеств, так как уровень владения техникой во многом определяет скорость передвижения на лыжах (особенно при развитии быстроты).

Вторым принципом является соответствие применяемых нагрузок уровню подготовленности учащихся. Здесь важно учитывать «интерес» более подготовленных учеников. Необходимо для более подготовленных учеников планировать несколько большую нагрузку (дистанцию), которая соответствует уровню их подготовленности.

Здесь следует учитывать так называемый биологический возраст учащихся, о котором в определенной степени можно судить по физическому развитию учеников (по антропометрическим данным).

Третьим принципом в воспитании физических качеств является постепенное увеличение нагрузок. Он обязательно должен реализовываться как в процессе лыжной подготовки в одном классе, так и от класса к классу.

При развитии физических качеств в I классе следует ограничиться равномерным передвижением на дистанцию до 1 км. Для школьников, еще до школы ходивших на лыжах (более подготовленных), дистанция может быть увеличена до 1,2-1,5 км. Важнейшей задачей в I классе на уроках лыжной подготовки является освоение учениками равномерного, без рывков, передвижения на лыжах. В силу высокой эмоциональности учащихся это порой бывает непросто. При передвижении по кругу ученикам можно дать игровое задание - сохранить дистанцию (1-2 м) друг от друга. Нарушители (те, кто наезжает на пятки лыж впереди идущего) наказываются штрафными очками. В конце определяется самый дисциплинированный лыжник (или лыжники), не получивший штрафа. Возможны и другие методы воздействия и воспитания дисциплины и способности к равномерному передвижению.

Во II классе уже целенаправленно планируются упражнения на развитие быстроты и выносливости в передвижении на лыжах.

Наиболее целесообразно эти задачи решать поочередно на разных уроках. Общеизвестно, что быстрота передвижения развивается преимущественно повторным методом при прохождении коротких отрезков с максимальной скоростью. Однако данный метод у младших школьников может быть реализован только игровыми и

соревновательными заданиями в силу высокой эмоциональности и стремления к лидерству. Поэтому упражнения на развитие быстроты у школьников проводятся в виде общепринятых встречных эстафет на отрезках 20-30 м во II классе, 30-50 м - в III и до 60 м - в VI классе.

Увеличивать длину отрезков нецелесообразно, для повышения нагрузки лучше увеличить количество повторений. Регулирование нагрузки при встречных эстафетах осуществляется количеством команд, на которые разбивается класс. Большое количество команд уменьшает количество участников в каждой, сокращает интервалы отдыха и увеличивает количество повторений. Поэтому учитель должен быть очень внимателен, особенно при комплектовании команд с учетом уровня подготовки учащихся. Однако при таком варианте игрового метода порой бывает организационно трудно уравнивать учащихся в командах по подготовленности и, особенно на этапах, что очень важно для достижения высокой скорости при соперничестве равных по силам учеников.

Поэтому возможен другой вариант соревновательно-игрового метода для развития быстроты, который можно организовать на специально подготовленной лыжне. С этой целью прокладываются две параллельные лыжни на противоположных сторонах площадки на расстоянии 30-60 м друг от друга (в зависимости от длины планируемого для скоростного прохождения отрезка). Обе лыжни соединены между собой перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга. Количество таких лыжней не должно быть меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество школьников в группах). В данном варианте осуществляется дифференцированный подход в развитии быстроты - все учащиеся в классе предварительно распределяются на 3-4 группы в зависимости от уровня подготовленности. Это можно еще определить в I классе, устроив на одном из последних уроков «соревнование» на время на коротком отрезке; то же самое можно провести и во II классе в начале лыжной подготовки.

Предлагаемый вариант игры-соревнования можно назвать «Все вдруг...». Осуществляется он следующим образом: учащиеся группами медленно передвигаются по подготовленному кругу в 2-3 м один за одним (расстояние между группами зависит от количества учащихся в классе и длины круга). Когда группа проходит по одной

из длинных сторон, учитель подает сигнал (команду), по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой (длинной) лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д. Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу, вновь бегут поперек площадки.

Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество, повторений (игр) зависит от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали – группы идут одна за другой. Игра способствует развитию скорости двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, то нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется одно штрафное очко. Равенство сил участников в группе значительно повышает соревновательный интерес и дает больший эффект для развития скорости. Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры-соревнования, например «Догони». Две колонны (команды), равные по силам и количеству участников, передвигаются по параллельным линиям, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево!)» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону.

Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 30-60 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной. Расстояние между параллельными лыжнями - 3-6 м. Это та «фора», которая дается команде в момент сигнала.

Эффект развития скорости при таких играх-соревнованиях значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как они проходят более эмоционально. Учитель сам может разработать другие варианты игр-соревнований.

Развитие выносливости проходит на другом уроке. Основной метод развития качества - равномерное передвижение в медленном темпе, постепенно наращивая километраж от урока к уроку с тем,

чтобы к середине лыжной подготовки довести его до рекомендованного программой. Вместе с тем и здесь необходимо осуществлять дифференцированный подход - разбить класс на группы, объединить в них примерно равных по силам учеников. Но в группах задания могут быть различны - по планируемой длине дистанции и по скорости (темпу) передвижения. Каждая группа передвигается в оптимальном, своем, темпе в зависимости от подготовленности. На лыжню группы выходят с разрывом, впереди более подготовленные. Учитель не должен искусственно сдерживать развитие учащихся, ограничивая нагрузку только рекомендованными нормами в программе. В II—IV классах можно увеличить километраж на 500 - 1000 м с учетом уровня подготовленности. Важную роль при развитии выносливости играет интенсивность (скорость) передвижения, о которой можно судить по частоте сердечных сокращений. При передвижении на лыжах у школьников младших классов она находится в диапазоне 150-160 уд./мин, но в любом случае она не должна превышать 170 уд./мин. На первых занятиях лыжной подготовки, а еще лучше осенью необходимо научить школьников подсчитывать частоту сердечных сокращений, это пригодится и на других уроках физической культуры.

В процессе уроков лыжной подготовки в младших классах целесообразно развивать не только быстроту и выносливость, но и силу мышц, особенно верхнего плечевого пояса, хотя в теории и практике лыжной подготовки об этом не упоминается и специально упражнения на лыжах с такой целью не применяются. Обычно рекомендуется включать упражнения на развитие силы в более старших классах. Порой этим мотивируют и время начала изучения одновременных ходов - одновременный бесшажный ход включен в программу только в V классе. Исследования же относительно силы мышц у младших школьников показывают, что ее прирост идет особенно интенсивно с 6-7 до 9-11 лет. Поэтому целесообразно включать упражнения на развитие силы мышц рук, уже начиная с III класса, а для физически более развитых учеников - даже со II класса средствами лыжного спорта. Тем более, что ученики при передвижении на лыжах порой непроизвольно или подражая более старшим, пытаются оттолкнуться палками одновременно. Для развития мышц можно включить передвижение на лыжах под уклон с

одновременными толчками палками. Естественно, уклон должен быть невелик (в зависимости от условий скольжения), чтобы все же была ощутимая нагрузка на мышцы рук и плечевого пояса. Ученики проходят такие отрезки (20-30 м), не только одновременно отталкиваясь палками, но для увеличения нагрузки они могут попытаться выполнить толчки попеременно, иными словами, передвигаться так называемым «попеременным бесшажным» ходом (если так можно сказать, не нарушая общепринятой терминологии). С тем чтобы не сформировать неверные навыки в передвижении одновременным ходом, в данном случае необходимо начать обучение младших школьников одновременному отталкиванию палками. Такие попытки (и порой очень успешно) уже осуществляются в отдельных школах. Количество отрезков, проходимых таким ходом (под уклон), зависит от подготовленности учащихся, их возраста (класса) и индивидуального физического развития.

В настоящее время всем ясно, что количество уроков в неделю по программе (2 урока) является сдерживающим фактором в успешном развитии физических качеств у младших школьников. В сельских малокомплектных школах за счет объединения классов довольно просто решить вопрос об увеличении количества уроков в неделю (вплоть до ежедневных), но в городских школах сделать это нелегко. Данную проблему необходимо решать через домашние задания. Ученикам младших классов необходимо давать домашние задания: хотя бы 1-2 раза в неделю совершать прогулки на лыжах, желательно под руководством родителей. Очень важно убедить родителей в необходимости таких самостоятельных занятий их детей.

Развитие физических качеств, укрепление здоровья и закаливание особенно важно именно в младших классах, где порой отрицательно сказывается на здоровье учеников переход от дошкольного возраста к школьному в связи с резким увеличением учебной нагрузки. Систематические занятия на лыжах на уроках и самостоятельные (в виде домашних заданий) помогут решить эту проблему, особенно в зимнее время, когда двигательная активность школьников младших классов на свежем воздухе значительно уменьшается.

Начиная с V класса дистанции, проходимые с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к VIII классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Вполне естественно, что прохождение

таких дистанций подавляющему большинству школьников не составит труда. Но на уроке практически нет времени для увеличения нагрузки в этом виде, так как значительная часть урока уходит на обучение способам передвижения. Главное в таком прохождении - научить школьников передвигаться заданным темпом с тем, чтобы они в процессе самостоятельных заданий могли регулировать свою скорость передвижения.

С этой же целью включается и прохождение коротких отрезков, длина которых тоже постепенно увеличивается и достигает 250 м.

Отрезка такой длины вполне достаточно для развития скорости передвижения, так как школьники, проходя такой отрезок, в состоянии поддерживать максимальную скорость передвижения.

В процессе урока необходимо ознакомить учащихся с переменным методом тренировки, включая в уроки прохождение дистанций с ускорениями на отрезках 300-500 м у мальчиков и 250-300 м у девочек. На отдельных уроках при передвижении с переменной интенсивностью целесообразно включить (VII—VIII классы) отрезки (проходимые с повышенной скоростью) большей длины - до 800 м у мальчиков и 500 м у девочек.

В старших классах нагрузка соответственно увеличивается.

Юноши в XI классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа (девочки - до 5 км). В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а так же повторное прохождение отрезков с соревновательной (на удлиненных) и максимальной (на укороченных отрезках) скоростью.

Основной упор на развитие физических качеств должен быть сделан в домашних заданиях и в самостоятельных занятиях. Однако это не означает, что на уроках лыжной подготовки проводится только учебная работа по овладению техникой способов передвижения.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках, для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме того, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигаются усилением общей (в допустимых пределах) и моторной плотности урока. Очень важно увеличить моторную плотность урока по лыжной подготовке: появляется возможность решить образовательные и оздоровительные задачи урока.

Игры на лыжах

Одним из важнейших средств физического воспитания школьников являются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на известные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у школьников при организации уроков по лыжной подготовке и спортивно-массовых мероприятий в школе. Особенно важно применение игр, игровых упражнений и заданий на уроках лыжной подготовки в начальной школе. Они играют исключительно важную роль при организации уроков в начальной школе в связи с началом обучения с шести лет. Дети младшего школьного возраста ввиду особенностей развития центральной нервной системы быстро теряют интерес к многократным, однотипным повторениям элементов ходов и т.д.

Применение игр очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и

упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия в младших классах (особенно при первоначальном обучении) можно использовать разнообразные игровые упражнения (задания).

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).
2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти без палок скользящим шагом, заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.
4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками.

Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Школьники на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу).

Обычно ведет команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

Игра может быть проведена и без веревки. Школьники выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперед, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем

варианте с веревкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования. В младших классах школьники еще не в состоянии согласованно передвигаться в такой колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры - задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине. И под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан).

Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

В младших классах для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Школьники делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом (для учащихся IV классов и старше), или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для младших школьников).

Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если школьники сбили флажки или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны.

Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (школьники в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Учитель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий.

Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности школьников и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер.

Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах), длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга.

Количество таких лыжней не меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество школьников).

Если класс большой, учащиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются школьники, примерно равные по силам. Правила игры заключаются в следующем. Школьники медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым

присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу, вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко.

Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через

4-6 мин все остальные участники игры - «охотники» - идут на поиск.

«Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки», «По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.

Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).

Спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жестком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и

подготовленности школьников. Не менее интересно проходят игры и эстафеты на склонах, где школьники приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. Можно, например, провести эстафету «Спуск с препятствиями». Крутизна и длина склона подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, главное требование - должна быть обеспечена безопасность спуска. На склоне прокладываются параллельные трассы по числу участвующих команд (обычно 2-3), но это зависит и от ширины склона. На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков.

Состав команд зависит от количества учеников (лучше не более 4-6 человек). Это позволит увеличить количество повторных спусков и избежать длительных простоев. По команде учителя первые номера начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д.

Каждый участник получает дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Таким образом, поочередно парами (тройками и т.д.) преодолевают трассы все участники. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками. На склонах игры проходят более интересно и всегда привлекают школьников. Каждый учитель сам сможет подобрать различные по характеру и сложности игры и игровые упражнения в зависимости от задач, пола, возраста и подготовленности школьников.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися младших и средних классов, но и в старших классах их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

Описание других игр на лыжах и методику их проведения студенты могут прочитать в различных изданиях и в учебнике по подвижным играм.

Литература

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник для студентов пед. ин-тов по специализации «Физическое воспитание» / И. М. Бутин. - М.: Просвещение, 2003.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
3. Березин, Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Березин, И. М. Бутин. - М.: Просвещение, 2003.
4. Лыжный спорт: учебник для пел. факультетов и техникумов физ. культуры / под ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М. А. Аграновского. - М : Физкультура и спорт, 2000.
6. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. - М.: Высш. шк., 2004.
7. Масленников, И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. - 2-е изд., перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Смирнов, П. Г. Лыжные гонки/ П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин - Тюмень, 2000.
9. Фомин, С. К. Подвижные игры на лыжах / С. К. Фомин. - Киев: Здоровье, 2004.

Содержание

Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	3
Формы работы по лыжной подготовке со школьниками	3
Формы организации занятий по лыжной подготовке	5
Уроки лыжной подготовки в школе	5
Внеурочные формы занятий	20
Учебная работа по лыжной подготовке в школе	24
Организация уроков по лыжной подготовке	24
Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки	30
Игры на лыжах	38
Литература	45