



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Захарова Н.А., Коняхина Г.П.

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ И
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2019

УДК 796.93 (07) (021)

ББК 75.719.5 я 73

Захарова Н.А. Общие основы системы подготовки и особенности организации занятий по лыжному спорту в образовательном учреждении : учебно-методическое пособие / Н.А. Захарова, Г.П. Коняхина. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 76 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и практические вопросы системы подготовки и организации занятий по лыжному спорту в образовательных учреждениях. Раскрываются цели, задачи, формы и методы подготовки лыжников с обучающимися различного возраста.

Учебно-методическое пособие ориентировано на практических работников сферы физической культуры и спорта, студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей, обучающихся по программам физкультурного образования.

Рецензенты:

Макаренко В.Г., доктор педагогических наук, профессор,
ЮУрГУФК

Жабиков В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А., Коняхина Г.П. 2019.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2019.

ВВЕДЕНИЕ

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта. Лыжи, как средство, увеличивающие площадь опоры и облегчающие передвижение по глубокому снегу, появились в глубокой древности. Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи говорят о применении лыж народами, населявшими Сибирь, Урал, Север европейской части нашей страны, Скандинавию еще до новой эры.

Передвижение на лыжах – доступное и полезное занятие для людей различного возраста. Лыжные занятия укрепляют здоровье, воспитывают в комплексе физические (выносливость, силу, ловкость и быстроту), а также волевые качества, формируют прикладные навыки передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах – эффективное и эмоциональное средство активного отдыха. Лыжные прогулки, на чистом морозном воздухе, укрепляют нервную систему и снимают умственную усталость.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться [5].

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ЛЫЖНОГО СПОРТА



Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт.

Лыжные гонки

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту.

Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установившегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному: "плоскостные соревнования на лыжах", "горно-плоскостные", "лыжебежные соревнования", "соревнования по ходьбе или бегу на лыжах", "соревнования по лыжному спорту".

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их

функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников [9].

Биатлон

Биатлон возник в результате широкого распространения соревнований, связанных с гонками на лыжах и стрельбой. В 1957 г. Международный союз современного пятиборья утвердил статус биатлона на международной арене как самостоятельный вида лыжного спорта. Ежегодно стали разыгрываться личные и командные первенства мира.

Биатлонист должен овладеть всеми способами передвижения на лыжах в том же объеме, в каком ими владеют лыжники-гонщики.

Современная техника передвижения на лыжах с оружием характеризуется четким одноопорным скольжением и энергичным махом ногой вперед до крайнего положения. В попеременных ходах на выполнение основных элементов скользящего шага активно влияют попеременные движения руками.

При передвижении с оружием в выполнении этих движений существенных изменений не наблюдается. Однако следует отметить, что толчок биатлонисты начинают под более острым углом (60-70°), так как ремни от винтовки затрудняют движения руками вперед-вверх, и спортсмен несколько меньше, чем при передвижении без оружия, поднимает руку вверх [6].

Стрельба - важный компонент биатлона, и ее значимость в конечном результате соревнований весьма ощутима. В биатлоне стрельба ведется после выполнения большой по объему и интенсивности нагрузки, на фоне значительного утомления. Все эти факторы в какой-то мере накладывают свой отпечаток на выполнение стрелковых упражнений, однако общие закономерности техники производства меткого выстрела остаются одинаковыми как для спортивной стрельбы, так и для биатлона. Меткость стрельбы зависит от правильного выполнения ее элементов: изготовления, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка.

Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки проводятся на специальных сооружениях - трамплинах, которые имеют различную расчетную дальность

прыжка (мощность), от нескольких до 100 и более метров. Спортивный результат по прыжкам определяется за дальность прыжка (в метрах) и технику его выполнения (в баллах); метры переводятся по специальной таблице в очки, к ним плюсятся баллы за технику, и победитель определяется по наибольшей сумме очков.

Родиной прыжков является горная провинция Норвегии Телемарк. В России прыжки на лыжах получили развитие в петербургском лыжном клубе "Полярная звезда".

Рассматривая технику прыжка, следует отметить, что даже сильнейшие прыгуны выполняют отдельные элементы техники прыжка сугубо индивидуально, стремясь найти выгодную позу максимального использования аэродинамических сил для достижения наибольшей длины прыжка.

Лыжное двоеборье

Лыжное двоеборье представляет собой соревнование по прыжкам с трамплина мощностью 90 м и по лыжным гонкам на дистанции до 15 км. Сумма показателей, полученных по каждому виду соревнований, дает результат по двоеборью. Следовательно, вся теория, методика и практика гонок и прыжков целиком переносится в систему подготовки двоеборца, но тренировочный процесс строится так, чтобы было обеспечено рациональное сочетание этих двух видов.

Двоеборье как отдельный вид спорта сформировалось на основе уже сложившихся двух видов спорта - гонок и прыжков. Зародилось оно в Норвегии.

Тренировка в двоеборье является сложным процессом комплексного совершенствования различных по своему характеру и направленности двигательных качеств и навыков. Если в гоночном разделе подготовки основной задачей является развитие высокого уровня специальной выносливости, то в прыжковом разделе тренировочные занятия направлены на совершенствование координационных действий, происходящих в экстремальных условиях.

Лыжное двоеборье сочетает в себе два различных вида спорта, воздействие которых на организм различно. Поэтому в двоеборье спортсменам предъявляются особо серьезные требования на протяжении круглогодичной тренировки [10].

Горнолыжный спорт

Горнолыжный спорт включает в себя три вида лыжного спорта: слалом, слалом-гигант и скоростной спуск. Каждый из них представляет собой спуск на скорость по размеченной на горных склонах дистанции с обязательным преодолением искусственных препятствий в виде ворот, обозначенных флагами. Кроме этих трех отдельных видов горнолыжного спорта проводятся соревнования по горному двоеборью (слалом и скоростной спуск, слалом и слалом-гигант), троеборью, а также по спуску на скорость, где с помощью электронных приборов фиксируется максимальная скорость во время прохождения мерного отрезка, расположенного в нижней части дистанции.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА



Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности,

выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах [4].

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата [6].

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках

средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, - попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается.

Однако менее квалифицированные лыжники используют по-прежнему все способы ходов, что обеспечивает достаточно высокую скорость передвижения в любых условиях, даже на мягкой и недостаточно хорошо подготовленной лыжне, например на школьных соревнованиях небольшого масштаба. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во

время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом [9].

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя

личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему [10].

В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить школьников правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать у учащихся чувство скорости.

3. Обучить школьников умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



Основной формой проведения занятий на любом этапе обучения является урок. На каждом уроке решаются конкретные педагогические задачи.

Виды занятий по лыжному спорту

В практической работе приняты следующие типы уроков:

- учебный урок;
- учебно-тренировочный урок;
- тренировочный урок;
- контрольный урок.

На *учебном уроке* решаются задачи начального обучения способам передвижения на лыжах. Проводятся эти уроки на учебной площадке и на учебном склоне. В общем курсе они занимают мало времени.

На *учебно-тренировочном уроке* решаются задачи обучения спортивным навыкам, закрепления и совершенствования этих навыков. Проводятся эти уроки главным образом на учебной и тренировочной лыжне. В общем курсе обучения они занимают основное место.

На *тренировочном уроке* решаются задачи совершенствования спортивной техники и развития физических качеств лыжников. Проводятся эти уроки на тренировочной лыжне при завершении определенной программы перед сдачей контрольных нормативов.

На *контрольном уроке* проводятся зачеты по освоению спортивной техники, сдача учебных требований и соревнования комплекса ГТО.

Деление уроков на указанные типы относительное. Необходимо подчеркнуть, что на любом занятии, независимо от его типа, должны решаться воспитательные задачи. Все типы уроков должны сохранять общую структуру.

Построение урока

Урок состоит из трех частей, каждая из которых имеет свое специальное назначение, частные задачи и главные средства. Воспитательные задачи и соблюдение физиологических требований обязательны на протяжении всего урока.

Первая часть урока (вводная). Основное назначение: организовать занимающихся, подготовить организм к последующей более интенсивной работе. Частные задачи: построение группы, объяснение задач урока, сосредоточение внимания занимающихся на предмете занятий и выравнивание их эмоционального состояния, подготовка организма к практической работе (повышение деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательного и нервно-мышечного аппаратов, подготовка их к соответствующей нагрузке). Главные средства: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, расчет и проверка передвижения к месту продолжения занятий, прохождение нескольких кругов на площадке, несколько свободных спусков и подъемов.

Вторая часть урока (основная). Основное назначение: изучение основ техники, их совершенствование, повышение тренированности и освоение тактики. Частные задачи: изучение спортивной техники, совершенствование техники в различных условиях, развитие физических качеств, изучение конкретных тактических действий. Главные средства: подводящие упражнения на лыжах с палками и без палок, изучение элементов техники (ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов), передвижения на лыжах на учебной и тренировочной лыжне с различной интенсивностью.

Третья часть урока (заключительная). Основное назначение: организовано закончить урок. Частные задачи: подведение итогов занятий и сообщение необходимых сведений о

дальнейших занятиях, успокоение деятельности организма после напряженной физической работы. Главные средства: замедленное (спокойное) возвращение к лыжной станции на лыжах (с палками или без палок) по ровной или слабопересеченной местности, упражнения, способствующие правильной осанке, расчет и проверка личного состава группы.

Работу с занимающимися преподаватель должен начинать еще до построения на урок. Она может выразиться в указаниях относительно одежды, подготовки лыж к занятиям и их смазке, консультации по этим вопросам и т. д.

Вводная часть урока начинается с построения и приема рапорта дежурного. Как правило, упражнения первой части урока не требуют много времени на объяснение и изучение; эта часть занимает не более 10-15 мин. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах должны выполняться четко, быстро, точно, согласованно всей группой. Передвижение к месту дальнейшего проведения занятий и некоторые проводимые там упражнения (прохождение круга, спуск со склона, пробный прыжок, разминка) выполняются с постепенным повышением нагрузки. В результате проведения этой части урока занимающиеся должны быть хорошо подготовлены к решению задач основной части урока [8].

В основной части урока (длительность 70-80 мин.) в зависимости от подготовленности занимающихся и типа урока проводится изучение элементов техники, затем изучение способа в целом и совершенствование в процессе тренировки. Техника способов передвижения изучается сначала на учебной площадке, затем закрепляется на учебной лыжне и учебно-тренировочных склонах. Далее занимающиеся переходят на тренировочную лыжню для совершенствования способов передвижения в усложненных условиях. По мере освоения учебной программы время для занятий на учебной площадке и учебной лыжне постепенно уменьшается. Возникает необходимость совершенствовать технику на больших скоростях в более сложных условиях, воспитывать умение распределять свои силы на дистанции и решать другие тактические задачи, больше уделять внимания совершенствованию физических, моральных и волевых качеств. Занятия проводятся теперь главным образом на тренировочной лыжне, склоне или трамплине и носят

тренировочный характер. В процессе этих занятий лыжники подготавливаются к сдаче контрольных нормативов; процесс собственно обучения переходит в процесс преимущественно тренировки. Каждая учебная программа предусматривает подведение итогов работы, прием контрольных нормативов, которые следует проводить в виде зачетных соревнований. Занятия в этих случаях проводятся в виде контрольных уроков.

В заключительной части урока определенное внимание уделяется специальным упражнениям, соответствующим формированию правильной осанки. Эти упражнения, ввиду их малой дозировки, не могут полностью быть корригирующими; после значительной по нагрузке мышечной работы они лишь напоминают о необходимости правильной осанки, создают известную подтянутость.

В уроке физиологическая кривая нагрузки определяется на основе пульсовых данных. Хотя этот показатель не дает полного представления о реакциях организма человека на физическую нагрузку, он все же служит некоторым практическим и объективным критерием для преподавателя при дозировке физических упражнений. При занятиях с начинающими и слабо подготовленными группами наиболее рациональна такая кривая урока, которая повышается постепенно, причем лучше, если она идет волнообразно, т. е. подъем кривой периодически сопровождается некоторым ее понижением. Это способствует восстановлению работоспособности организма лыжника, частично отдыхающего при снижении нагрузки.

Во второй части урока кривая нагрузки будет иметь волнообразное повышение (плато). В учебно-тренировочном уроке кривая нагрузки максимально повышается во второй половине основной части урока. В тренировочном и контрольном уроках (когда преподаватель ведет занятия с хорошо физически подготовленной группой) физиологическая кривая во второй части урока имеет вид довольно высокого волнообразного плато или многовершинной кривой.

В процессе обучения необходимо особое внимание обратить на правильное дыхание и обучать лыжников рациональному дыханию. Исследованиями доказано, что движения лыжников сочетаются с дыханием в определенной зависимости. Правильное дыхание улучшает работоспособность и увеличивает скорость

передвижения. Связь между фазами движений и дыхания устанавливается постепенно, по механизму условного рефлекса и прочно закрепляется как составная часть общего двигательного навыка. Эта связь устанавливается после 10-12 занятий на снегу, но прочность ее различна, изменчива. Установлено, что характер дыхания у квалифицированных лыжников четко соответствует темпу передвижения и находится с ним в соотношении 1:1,1:2,2:1 или близко к этому значению как в попеременных, так и в одновременных ходах. С увеличением темпа передвижения, в конце подъема, с нарастанием утомления, на финише гонки частота дыханий становится выше частоты движений. Это вызвано необходимостью удовлетворения кислородного запроса.

У начинающих лыжников, как правило, нет четкого согласования дыханий с движениями. Этому согласованию надо учить с первых занятий как при имитации ходов, так и на снегу. Наиболее простая методика обучения согласованию движений с дыханием сводится к следующему: при выносе вперед руки делать вдох, при толчке рукой - выдох. В этом случае на один дыхательный цикл - вдох-выдох - приходится один двигательный цикл - два шага. В одновременных ходах и при их имитации на вынос рук вперед делать вдох (или на вынос палок вперед делать вдох-выдох-вдох), при отталкивании палками - выдох. Такое соотношение нередко встречается при напряженной гонке. В процессе тренировки систематически следует разрабатывать сочетание движений с дыханием. Эти сочетания следует тренировать индивидуально в зависимости от особенностей дыхания лыжника. Во всех случаях не следует ограничивать частоту дыхания. Дыхание лыжника-гонщика должно строго соответствовать темпу передвижения, быть ритмичным и достаточно глубоким.

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Для правильного проведения занятий необходимо иметь программу, поурочный план (рабочий план), график, конспект урока и расписание занятий.

Конспект урока составляется преподавателем на основе следующих данных: задачи урока, средства и методы, пользуясь которыми можно разрешить поставленные задачи, интерес занимающихся к данному виду спорта, связь настоящего урока с

предыдущим и последующим, условия, в которых должен проводиться урок (метеорологические факторы, инвентарь, одежда, обувь и т. п.), особенности занимающихся (пол, возраст, физическая подготовленность).

Перед каждым уроком преподаватель ставит определенные задачи, которые должны выражать основное содержание урока. Необходимо следить за тем, чтобы задачи были посильными для занимающихся.

В плане-конспекте урока в зависимости от этапа обучения можно поставить одну, две или три задачи. В учебных заведениях некоторые группы обучающихся занимаются лыжной подготовкой только на плановых занятиях и не стремятся к специализации по лыжному спорту. В ДСО и учебных заведениях существуют группы, специализирующиеся по конкретному виду лыжного спорта. Эти обстоятельства необходимо учесть при организации и проведении уроков.

В первом случае преподавателю надо проводить урок так, чтобы заинтересовать занимающихся лыжным спортом: проводить занятия на живописной местности, особенно строго подходить к дозировке нагрузки и учету метеорологических условий, больше заботиться о подготовке инвентаря, уделять в уроке внимание упражнениям, повышающим эмоциональное состояние занимающихся (катание с гор, игра и т. п.), усложнять требования в зависимости от появления интереса.

Во втором случае, не пренебрегая указанными средствами повышения интереса занимающихся, надо в то же время с самого начала приучать их переносить определенные трудности, связанные с формированием спортсмена-лыжника. Для полноценного проведения урока необходимо всегда учитывать местность, метеорологические условия, инвентарь, одежду, обувь. Если занимающиеся озябнут, то все объяснения и указания воспринимаются плохо и сами движения выполняются неуверенно. В этих случаях необходимо выполнять упражнения, способствующие разогреванию занимающихся [8,9].

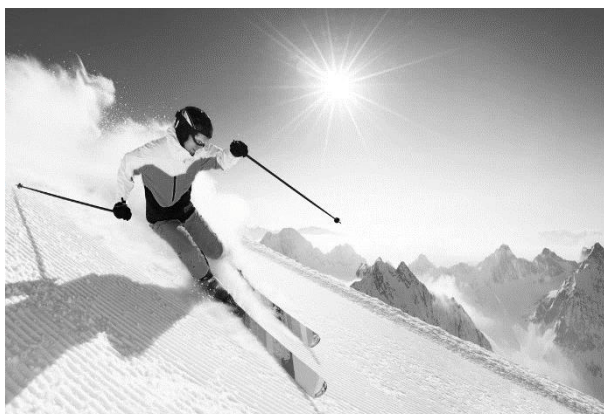
При проведении занятий по лыжному спорту вопрос о дозировке физической нагрузки имеет важное значение. Женщины и мужчины должны получать разную нагрузку. В занятиях с женщинами (в смешанной группе) используются

внутренний круг учебной площадки, укороченная дистанция учебной и тренировочной лыжни.

В группе могут быть занимающиеся с большей или меньшей степенью физической подготовленности, поэтому необходим индивидуальный подход к каждому. Если у одних занимающихся не получается какое-либо упражнение, не следует в этом случае действовать слишком настойчиво; иногда надо переключиться на другое упражнение и лишь позже вернуться к первому. Ни в коем случае нельзя тормозить естественный рост и развитие лыжника, если он опережает остальных занимающихся. Преподавателю важно помнить о том, что занятия с группами старшего возраста не должны иметь выраженной спортивной направленности, а отличаться образовательно-оздоровительным характером.

Каждый урок должен быть интересным и привлекательным. Обучающиеся должны уходить с занятий с чувством удовлетворения. Это может быть достигнуто только в том случае, если хорошо подготовлен план-конспект урока, в организации и проведении урока учтены все изложенные выше требования, а также если в каждом уроке будут элементы новизны.

4. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖАМИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно – методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки лыжника. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое.

В подготовке лыжника все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей. Воспитание правильного отношения к труду и общественным обязанностям является одной из важнейших задач, которая должна решаться в процессе

многолетних занятий. Использование трудовых процессов в занятиях (с целью повышения физической подготовки) является одним из методов решения этой задачи. Соединение обучения и тренировочных занятий с участием во всех видах общественно полезного труда позволяет решать одну из основных задач – воспитание трудолюбия. Занятия лыжами по себе способствует развитию трудолюбия, но в процессе воспитания, обучения и тренировок этому необходимо уделять самое пристальное внимание. Это качество еще играет очень важную роль в любой трудовой деятельности на благо нашей страны. Общественно полезный труд, выполняемый всем коллективом (классом, группой) - субботники, расчистка и подготовка спортплощадки и лыжных трасс и т. п. - одно из важнейших средств воспитания этого важного качества. Главное при организации таких мероприятий, чтобы ученики знали цель своей работы и результаты своего труда. На лыжных занятиях ученики постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, плохим скольжением, большими по объему и интенсивности нагрузками др.

4.1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям.

Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств.

Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, «взрывная» сила и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [10].

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание лыжной подготовке и специальным упражнениям, применяя игровой и соревновательный методы обучения.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у

младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются лыжные занятия, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и во внеурочное время (тренировки по лыжам).

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

4.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Подготовка к занятиям проводится заблаговременно как со школьниками, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

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

Уроки по лыжной подготовке в начальной школе проводятся 3 раза в неделю по 40 минут, сдваивать их запрещается.

Лыжная подготовка в 1 классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-

15 минут. Учитель должен показать, коротко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним.

На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовки, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движения.

В процессе уроков лыжной подготовки в 1 классе необходимо научить школьников правилам и умениям обращаться с лыжным инвентарем, дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с учениками «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км.

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

1. Научить управлять лыжами при поворотах на месте.
2. Научить передвижению ступающим и скользящим шагом.
3. Научить преодолению небольших подъемов и спусков.

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

Для учащихся 1 класса программой предусматривается обучение ступающему и скользящему шагам без палок, поворотам переступанием на месте, подъемам ступающим шагом и спускам в высокой стойке. Кроме этого, на первых уроках по лыжной подготовке учащиеся осваивают элементы лыжного строя, строевые приемы с лыжами и на лыжах и правила передвижения с лыжами.

Передвижение занимающихся к месту занятий осуществляется либо в колонне по два, либо в колонне по три. Дистанция между учениками в колонне 1,5-2 шага. На месте занятий учитель подает команду «На лыжи - становись!». По этой команде ученики должны положить лыжи с правой, а палки с левой стороны, после чего развязать лыжи, встать на них, взять палки и принять основную стойку.

Во 2 классе основу лыжной подготовки составляют совершенствование техники скользящего шага, подъемы на небольшие склоны и спуски в основной стойке.

В начале занятия включают упражнения программы 1 класса. Повторение предшествующего учебного материала осуществляется с акцентированием внимания занимающихся на основных элементах лыжной техники. После того как школьники вспомнят технику передвижения на лыжах, им предлагают выполнить эти упражнения с повышенной скоростью или увеличивают длину дистанции.

Скользящий шаг. В процессе занятий по лыжной подготовке с учениками 3 класса совершенствуется техника передвижения скользящим шагом. Здесь главная задача - добиться длительного скольжения попеременно на правой и левой лыже. При этом рекомендуется применение разнообразных подводящих упражнений. Среди них - упражнения, связанные со скольжением и перенесением веса тела на правую и левую ногу. Эти упражнения лучше выполнять либо после предварительного разбега, либо при спусках с невысоких гор. Подводящие упражнения чередуются с прохождением тренировочных дистанций, на которых совершенствуют координацию движений руками и ногами.

Техника скользящего шага должна быть освоена так, чтобы она обеспечивала в последующем быстрое освоение школьниками техники передвижения попеременным двухшажным ходом.

Повороты при спусках. Поворот переступанием при спуске со склонов, входящий в программу 3 класса, относительно прост. Он выполняется в такой последовательности: при спуске в основной стойке перенести вес тела на одну из лыж, а другую поднять носком вверх и отвести в сторону поворота; быстро поставить отведенную ногу на снег, перенести на нее вес тела и приставить другую ногу. Для того чтобы изменить направление передвижения, часто приходится выполнять не одно, а несколько переступаний.

Попеременный двухшажный ход. В программе по лыжной подготовке для 4 класса предусмотрено обучение школьников попеременному двухшажному ходу. Поскольку в предшествующие годы основу обучения передвижению на лыжах

составляли подводящие упражнения к освоению этого хода, то особой трудности в его овладении со школьниками 4 класса, как правило, не отмечается. Напомнив ученикам технику передвижения скользящим шагом, повторив упражнения на скольжение, учитель приступает к обучению данному двигательному действию. Последующее овладение передвижением попеременным двухшажным ходом осуществляется в процессе прохождения тренировочных дистанций. Прохождение дистанций разучиваемым способом передвижения следует чередовать с упражнениями на скольжение.

Торможение. Новыми двигательными действиями, которые необходимо освоить по программе для школьников 4 класса, являются два вида торможения при спусках с пологих склонов: «плугом» и «упором». Обучение торможению начинают с торможения «упором». Вначале все движения торможения изучают стоя на ровном месте. Все действия целесообразно выполнять с подсчетом, добиваясь точности движений. Вначале подсчет ведется медленно, чтобы дать возможность занимающимся прочувствовать каждое движение, затем скорость его увеличивается.

Таким образом, перед уроками лыжной подготовки в школе стоят важные задачи. Здесь закладываются основы техники способов передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков по лыжной подготовке в школе. В процессе уроков лыжной подготовки в школе большое внимание обращено на развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности и закаливание школьников.

4.3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Лыжный спорт, является одним из самых массовых и распространённых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания детей.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется, как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, а также в младшем школьном возрасте.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма, к самым различным заболеваниям, и положительно сказывается на общей работоспособности.

Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные занятия способствуют развитию у младших школьников таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

В комплексной программе по физическому воспитанию в разделе лыжной подготовки большое внимание уделяется освоению лыжных ходов, совершенствованию в технике подъемов и спусков, развитию основных двигательных качеств, также большое внимание отводится играм на лыжах и передвижению по местности. Игры очень украшают учебный процесс, придавая ему содержание и интерес, а также делаю его более привлекательным и разнообразным, особенно для детей начальной школы. Игровые средства можно успешно использовать как для закрепления техники передвижений, так и для развития физических качеств. Игра повышает интерес занимающихся и способствует целому ряду физиологических процессов, облегчающих выполнение последующей работы. В игре учащиеся проявляют свои индивидуальные особенности, и преподавателю становится легче изучать их и находить к ним индивидуальный подход [5].

Игровые задания и подвижные игры можно применять во всех частях урока. Эстафеты следует проводить в начале основной части урока, после того как занимающиеся достаточно разогрелись и готовы к пробежкам с максимальной интенсивностью.

При подборе игровых упражнений следует исходить из задач, которые необходимо решить на уроке. Если ставится задача развития быстроты движений, количество пробежек для каждого участника определяется моментом, с которого начнет снижаться скорость бега. Причем в последующих пробежках ученик должен по возможности наращивать скорость, приближаясь к максимальной. А для развития скоростной выносливости надо увеличить количество пробежек и проводить их до наступления заметного утомления. Это упражнение должно выполняться легко и быстро, с большим числом повторений. Когда упражнение предлагается в качестве игры занимающиеся выполняют его с большим желанием и интересом. У них не устает нервная система, так как игра вызывает положительные эмоции и подъем активности учащихся. При этом значительно повышается плотность урока. При использовании в занятиях игр учащиеся быстрее достигнут всестороннего физического развития.

Правильно организованные занятия по лыжной подготовке эффективно влияют на развитие физических способностей школьников, укрепление их здоровья и повышение устойчивости к простудным заболеваниям. Подготовка к занятиям проводится заблаговременно как со школьниками, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий [5].

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

Для учащихся I класса программой предусматривается обучение ступающему и скользящему шагам без палок, поворотам переступанием на месте, подъемам ступающим шагом и спускам в высокой стойке. Кроме этого, на первых уроках по лыжной подготовке учащиеся осваивают элементы лыжного

строю, строевые приемы с лыжами и на лыжах и правила передвижения с лыжами.

Передвижение занимающихся к месту занятий осуществляется либо в колонне по два, либо в колонне по три. Дистанция между учениками в колонне 1,5-2 шага. На месте занятий учитель подает команду «На лыжи - становись!». По этой команде ученики должны положить лыжи с правой, а палки с левой стороны, после чего развязать лыжи, встать на них, взять палки и принять основную стойку.

Во 2 классе основу лыжной подготовки составляют совершенствование техники скользящего шага, подъемы на небольшие склоны и спуски в основной стойке.

В начале занятия включают упражнения программы 1 класса. Повторение предшествующего учебного материала осуществляется с акцентированием внимания занимающихся на основных элементах лыжной техники. После того как школьники вспомнят технику передвижения на лыжах, им предлагают выполнить эти упражнения с повышенной скоростью или увеличивают длину дистанции.

В процессе занятий по лыжной подготовке с учениками 3 класса совершенствуется техника передвижения скользящим шагом. Здесь главная задача - добиться длительною скольжения попеременно на правой и левой лыже. При этом рекомендуется применение разнообразных подводящих упражнений. Среди них - упражнения, связанные со скольжением и перенесением веса тела на правую и левую ногу. Эти упражнения лучше выполнять либо после предварительного разбега, либо при спусках с невысоких гор. Подводящие упражнения чередуются с прохождением тренировочных дистанций, на которых совершенствуют координацию движений руками и ногами.

Техника скользящего шага должна быть освоена так, чтобы она обеспечивала в последующем быстрое освоение школьниками техники передвижения попеременным двухшажным ходом.

Повороты при спусках. Поворот переступанием при спуске со склонов, входящий в программу 3 класса, относительно прост. Он выполняется в такой последовательности: при спуске в основной стойке перенести вес тела на одну из лыж, а другую поднять носком вверх и отвести в сторону поворота; быстро

поставить отведенную ногу на снег, перенести на нее вес тела и приставить другую ногу. Для того чтобы изменить направление передвижения, часто приходится выполнять не одно, а несколько переступаний.

Обучение повороту переступанием начинают на пологом склоне. Затем для увеличения скорости применяют предварительный разбег. Длина и крутизна склонов постепенно увеличиваются. Обучив детей повороту в одну сторону, приступают к повороту в другую. Совершенствование техники поворотов проводится на длинном спуске.

В программе по лыжной подготовке для 4 класса предусмотрено обучение школьников попеременному двухшажному ходу. Поскольку в предшествующие годы основу обучения передвижению на лыжах составляли подводящие упражнения к освоению этого хода, то особой трудности в его овладении со школьниками 4 класса, как правило, не отмечается. Напомнив ученикам технику передвижения скользящим шагом, повторив упражнения на скольжение, учитель приступает к обучению данному двигательному действию. Последующее овладение передвижением попеременным двухшажным ходом осуществляется в процессе прохождения тренировочных дистанций. Прохождение дистанций разучиваемым способом передвижения следует чередовать с упражнениями на скольжение.

Новыми двигательными действиями, которые необходимо освоить по программе для школьников 4 класса, являются два вида торможения при спусках с пологих склонов: «плугом» и «упором». Обучение торможению начинают с торможения «упором». Вначале все движения торможения изучают стоя на ровном месте. Все действия целесообразно выполнять с подсчетом, добиваясь точности движений. Вначале подсчет ведется медленно, чтобы дать возможность занимающимся прочувствовать каждое движение, затем скорость его увеличивается.

Освоив движения на месте, переходят к выполнению торможения при спуске. При первых попытках школьники начинают торможение сразу, пока скорость еще невелика. Нужно добиваться плавного торможения, для чего вынесенную в сторону лыжу следует ставить под небольшим углом к

направлению движения и не очень круто - на внутреннее ребро. Постепенно эту лыжу ставят на ребро все более круто, что обеспечивает большую эффективность торможения. Затем школьникам предлагают выполнить торможение в конце спуска, когда скорость передвижения значительно возрастает и требуется приложить большие мышечные усилия, чтобы ее «погасить». Для совершенствования навыка торможения упором нужно постоянно и постепенно увеличивать скорость на спуске. Для этого можно менять крутизну склонов или делать предварительный разбег на лыжах. Торможение «упором» служит в основном для снижения скорости спуска. Полная остановка достигается с помощью торможения «плугом».

Подъем «лесенкой» по пологому склону осуществляется следующим образом: встать боком к склону; ближайшую к склону лыжную палку переставить вверх и сделать к ней шаг лыжей, стоящей выше по склону; приставить нижнюю лыжу, а затем и палку. Главное в этом упражнении - надежно опираться на палки и круто ставить лыжи на ребра. Лыжи располагаются параллельно. Если подъем «лесенкой» сразу не получается, то целесообразно потренироваться в выполнении приставных шагов в правую и левую сторону на ровном месте или наискось к склону.

5. УЧЕБНАЯ РАБОТА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ШКОЛЕ



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 [3].

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.

6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревнователь-но-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной

техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку

скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками [6].

Организуя игры на воздухе, руководитель должен разумно чередовать более подвижные игры с менее подвижными, регулируя количество и время повторений. Желательно, чтобы последняя игра была менее подвижной, не давала большой нагрузки на организм детей.

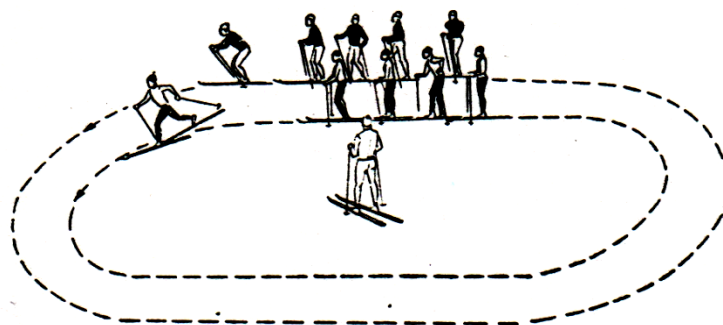
Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на воздухе – это температура до минус 10 без ветра. При температуре ниже 16 игры проводить не рекомендуется.

Игры, игровые упражнения и задания являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников. В разделе школьной программы «лыжная подготовка» предусмотрен игровой материал, практический раздел которого предлагается ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Гонка с форой

Играющие делятся на две команды, в одну из них подбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 метров, внутренняя – 200 метров. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.



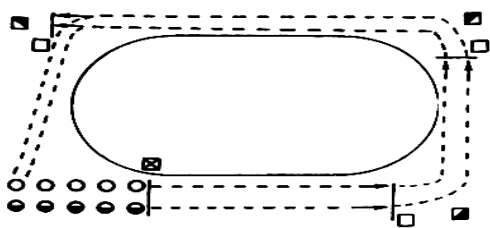
По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу, становясь позади своей команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые номера. Затем

соревнуются в беге по круговой лыжне трети и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Игрок, закончивший первым бег по кругу, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Попади в цель

Вдоль лыжни длиной 100-150 м помещаются 3 различных мишени. Каждый участник берет в руки по 3 снежка (лыжные палки оставляют в начале лыжни).



По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком.

Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков.

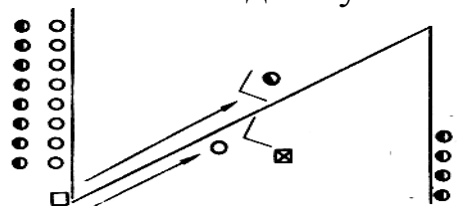
Правила:

- Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться.
- За попадание команде начисляется 1 очко.

Спуск с горы с препятствием

Участники делятся на 2-4 команды и размещаются на вершине горы за общей линией старта в колоннах по одному.

По сигналу преподавателя участники команд спускаются с горы в низкой стойке и проезжают ворота, стараясь не задеть их.



Очередной игрок стартует после того, как предыдущий пересек линию финиша и поднял вверх палки.

Побеждает команда, участники которой раньше собрались за линией финиша и не задели ни одних ворот.

Правило: за задевание ворот начисляются штрафные очки в виде дополнительных секунд к основному времени.

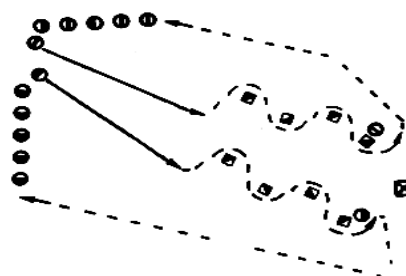
Эстафета «Слалом»

Участники команд строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны у подножия горки в 50-100 м от старта необходимо поставить флажок. Между стартом и флажком должны быть расположены зигзагообразно препятствия: ворота из палок, небольшой трамплин, 3 флажка. Расстояние до первого препятствия – 15 м, а между препятствиями – 7-8 м.

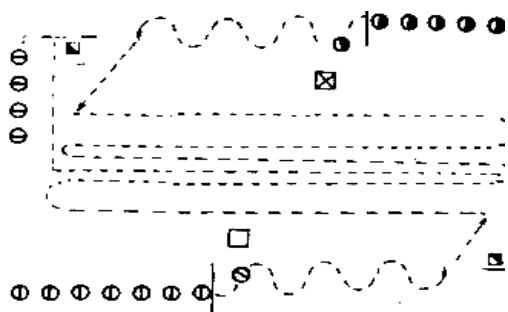
По сигналу преподавателя первые игроки съезжают вниз к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место.

Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны. Поднятый флажок – сигнал для старта следующего игрока.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



Лисий след



Соревнуются 2-3 команды, каждая по своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями. Все препятствия нужно преодолеть.

Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т.д.

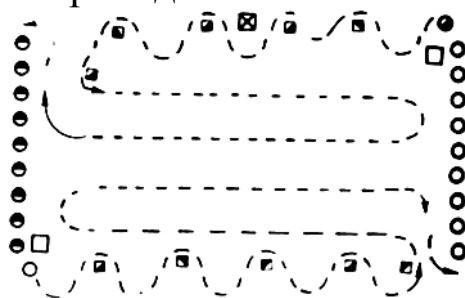
Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

Все – за ведущим

Участники команд выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Каждую команду возглавляет «вожак» – представитель другой команды. По сигналу преподавателя он ведет колонну, меняя направление (500-800 м), а возвращается к месту расположения соперника. Игроки должны повторять все действия «вожака» (преодолевать

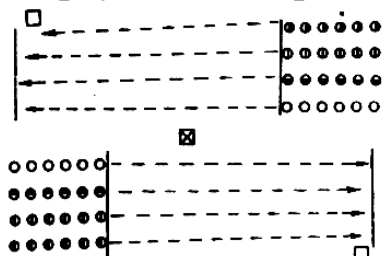
препятствия, применять различные способы ходьбы). За этим следят два наблюдателя – помощники преподавателя.

Игроки, не выполнившие действия ведущего, выбывают из игры. Победительницей считается команда, в которой осталось больше игроков по истечении установленного времени игры.



Скользи дальше

Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3-5 с.



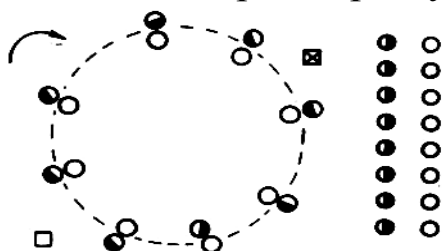
Выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции.

Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов.

Вариант. От стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще при передвижении одновременно бесшажным ходом.

Переступание веером

Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, поточно выполняют поворот переступанием налево (направо).



Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1-5 очков).

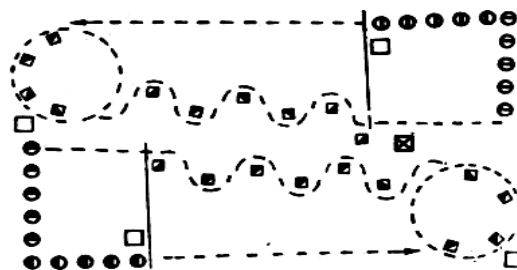
Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант. Команды стартуют на прямых отрезках 15-20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны.

Слалом на равнине

На дистанции необходимо расставить 6-10 флажков.

По сигналу преподавателя первые номера команд стартуют по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием).



Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и продолжить движение.

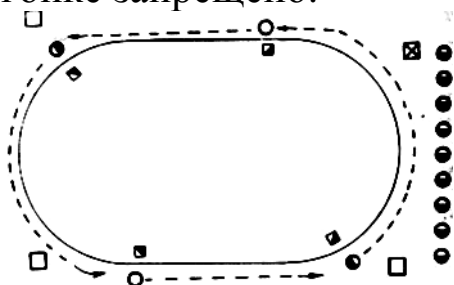
Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Старты с преследованием

В четырех диаметрально противоположных точках окружности следует пометить места старта лыжников.

По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку, и каждый стремится, как можно быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника.

Лыжник, которого настигли, выбывают из игры. Далее гонку продолжают 3 учащиеся. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник. Выходить за пределы лыжни в гонке запрещено.



Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали старт с преследованием.

Карусель

Флажками намечаются «карусели», вокруг которых нужно проложить лыжню (круг диаметром 6-10 м). Участники разделяются на 2 команды по 4-10 игроков в каждой.

По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения.

Побеждает команда, участники которой за установленное время, сделали меньше ошибок, которыми считаются остановки,

падения, уход за границу круга. Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов.

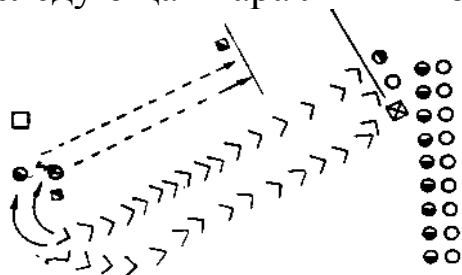
Салки с выручением

Игра проводится так же, как в салки (с одним-двумя водящими), но игрокам одной команды дано право выручать друг друга. Для этого одному из них нужно пересечь след убегающего игрока перед водящим. Водящий обязан начать преследование игрока, выручившего товарища. При осаливании игрока водящий меняется с ним местами. На лыжах можно передвигаться любым изученным способом.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Эстафета «Ёлочкой»

В конце подъема необходимо поставить флажок. Участники эстафеты должны со старта, преодолеть подъем «ёлочкой» и обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.

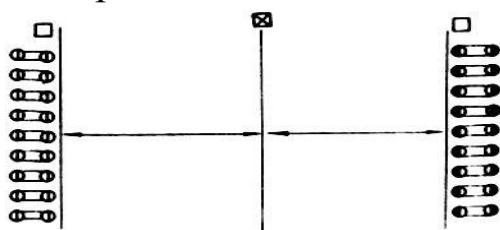


В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях.

Буксиры

Все участники команд распределяются на пары. Первые номера (в парах) положив веревку на шею и пропустив ее под мышками, свободные концы веревки передают в руки вторых номеров.



По команде преподавателя первые номера буксируют вторых по своим лыжням до флажка, обозначающего границу отрезка.

У флажка лыжники меняются ролями и продолжают гонку в обратном направлении.

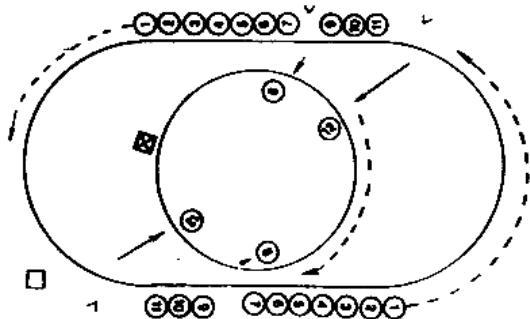
Правила:

- Пара, сумевшая раньше других прийти к финишу,

получает 1 очко.

- Вторые номера должны скользить на обеих лыжах, им запрещено делать шаги при буксировке.

К своим палкам



Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне.

Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер.

Пара лыжников под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге.

Так, в разном порядке преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель дает сигнал, услышав который, все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки.

Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места.

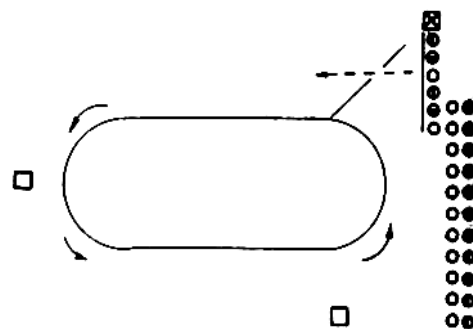
Правила:

- Участники должны занимать места согласно порядковому номеру.
- Лыжники должны втыкать палки только с внутренней стороны круга.

Гонка с выбыванием

По сигналу преподавателя одновременно от каждой команды стартуют по 1-2 лыжника.

После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжников после первого круга продолжают гонку 5, после второго 4 и т.д.



Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в гонках.

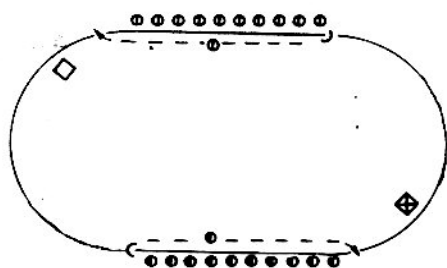
Правила:

- Линия старта является и линией финиша.
- В гонке побеждает участник прошедший все круги.

Вариант. В гонке может участвовать и большее количество лыжников, но чтобы число пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшиеся последними.

Гонка за лидером

В игре принимают участие 2-4 команды по 4-10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному.



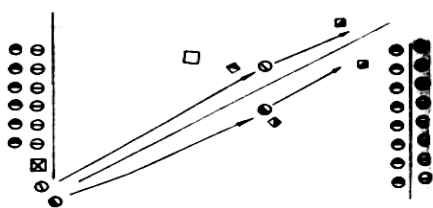
По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флажка, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.

Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша.

Правило: команды должны пройти зачетное число кругов любым ранее изученным способом.

До флажка

Необходимо установить не менее 2 флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.



Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Правила:

- Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 2 очко.
- Торможение можно начинать в любом месте склона.

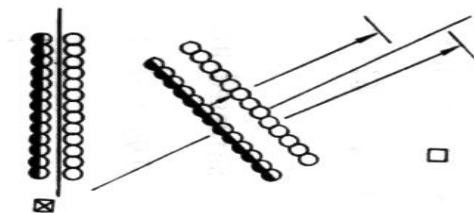
Варианты:

- Торможение «упором» при спуске со склона наискось.
- Передвижение «змейкой» в обозначенном коридоре.

Спуск шеренгами

На вершине склона 2 команды по 10-15 человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки или горизонтально сложенные лыжные палки.

По сигналу преподавателя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока.

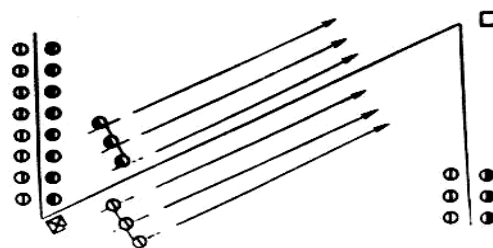


Побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше других со склона.

Спуск на одной лыже

С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении.

Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко.



При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.

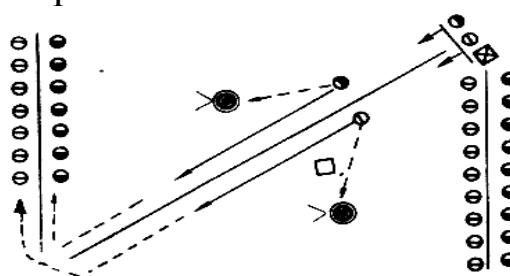
Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Попади в цель

Устанавливаются цели слева и справа от лыжни.

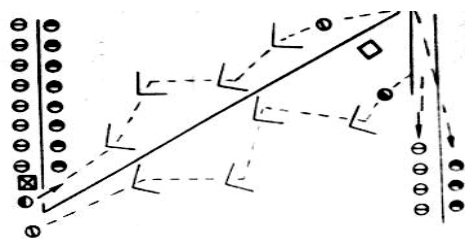
Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели.

Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4-5 попыток.



Слалом

Играющим необходимо поочередно спуститься по трассе и проехать точно в ворота, не сбив их. Игроки спускаются по склону в низкой стойке. Нельзя задевать палками ворота.

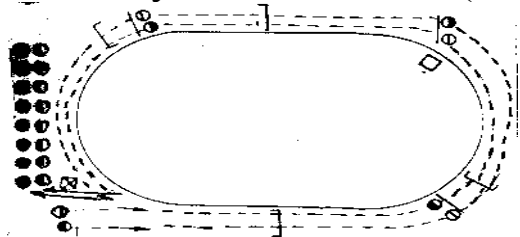


Победителем оказывается участник, быстрее и без технических ошибок выполнивший задание. За победу начисляется по одному очку. Большая сумма очков определяет команду-победительницу.

Вариант. Спуск по трассе на время, которое фиксируется преподавателем по секундомеру.

Эстафета с препятствиями

Длина этапов 100-150 м. На них должны быть устроены препятствия: вырыта в снегу траншея, натянуты веревки (через которые нужно пролезать). Насыпаны снежный бугор, вал и т.д. Можно установить цель (снеговик, щит из фанеры).



От каждой команды выделяется столько человек, сколько имеется препятствий. Каждый участник команды находится в начале своего этапа.

По сигналу преподавателя участник, стоящий у первого этапа, начинает гонку с преодолением препятствия. Дойдя до следующего участника, он передает ему эстафету, и так продолжается до тех пор, пока к финишу не придет последний участник эстафеты.

Победителем считается команда, быстрее преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий.

Шире шаг

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыже в колонну по одному.

По сигналу ученики, стоящие первыми, начинают движение ступающим шагом до финишной линии, стараясь скользить как можно дольше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде одно очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся в парах в затылок друг другу. Стоящие слева в парах составляют одну команду, справа – другую. Обе команды по два двигаются вперед.

По сигналу лыжники первой пары быстро поворачиваются один налево, другой направо, бегут вдоль своих команд в противоположных направлениях и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым, получает очко. По новому сигналу то же выполняет вторая пара, за ней третья и т.д.

К своим флажкам

Команды строятся в колонны по одному. У каждого направляющего по флажку разного цвета по количеству команд.

По команде «Разойдись!» все игроки разъезжаются по площадке и закрывают глаза. В этот момент направляющие меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» ученики открывают глаза и строятся в свои колонны на новых местах.

Побеждает команда, игроки которой первыми построились на новых местах.

Сороконожки на лыжах

Играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой и берутся рукой за канат. Перед колоннами флажками отмечается линия старта, а на расстоянии 150-200 метров от нее – двумя флажками линия финиша.



По сигналу каждая команда бежит на лыжах вперед к линии финиша, стараясь не разъединять руки. Чья команда быстрее пройдет линию финиша, не разъединившись на ходу, становится победителем.

Накаты

Играют 2-3 команды по 5-10 человек. Для каждой команды нужно проложить отдельные лыжни метров на 50-100 и отметить линию старта. В руках у играющих вместо лыжных палок – флажок. Все флажки разного цвета. Они покажут, насколько команда продвинулась вперед.

От линии старта каждая команда делает 10 накатистых шагов. Цель – оказаться как можно дальше от линии старта. После десятого, завершающего шага, лыжник втыкает в снег свой флажок.

Побеждает команда, участники которой пройдут по подготовленной ими лыжне большее расстояние.

Салки на лыжах

Все игроки свободно катаются по площадке. Один – водящий. Играющие передвигаются скользящим шагом. Водящий может осалить любого игрока, находящегося на площадке. Тот, которого осалили, становится водящим.

За мной!

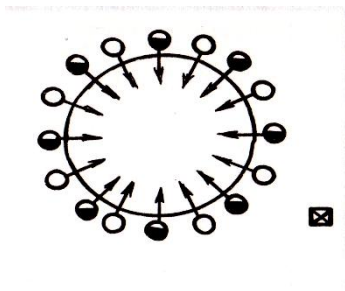
Класс делится на группы по 5-6 человек. Группы, выстроившись в колонны по одному, располагаются по стартовой линии.

По сигналу направляющего «За мной!» начинается передвижение. Остальные движутся за ним сначала ступающим шагом, затем скользящим и прокладывают неширокую прямую линию. Когда вся группа пересечет линию финиша, старший дает сигнал к выполнению поворота на 180 градусов переступанием влево вокруг пятки лыж. Затем все возвращаются на прежние места, но уже в правую сторону. Старший сообщает учителю о выполнении задания.

Лыжники на места!

Команды располагаются по кругу на проложенной лыжне.

Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки обеих команд втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок.



Затем следует команда «На места!». Участники стремятся как можно быстрее развернуться и вернуться на свое место, чтобы захватить палки, поскольку водящий также старается захватить чьи-либо палки.

Игрок, оставшийся без палки, становится водящим.

Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими.

По следам

Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжников, которым дается флажок.

Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные остаются на месте и могут наблюдать за их передвижением, стоя на месте. Через 8-10 мин по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать его, предварительно показав место, где он был в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает еще двух помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила:

- Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж.
- Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая в снег.
- Поиски продолжаются 20-30 мин, после чего спрятавшие должны показать, где спрятан флажок.
- Лыжники могут искать спрятанный флажок все вместе или разбиться на группы.
- Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

Вариант. Вместо флажка можно искать ушедших лыжников, которые прячутся в кустах, в оврагах, предварительно запутав следы. Если прячется половина играющих, надо найти всех или больше половины спрятавшихся. На поиск дается определенное время. Затем играющие меняются ролями.

Танки

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними – 20-25 метров. Играющие делятся на две группы по 6-8 человек и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У каждого игрока по одной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, чтобы получилась цепь («танк»).

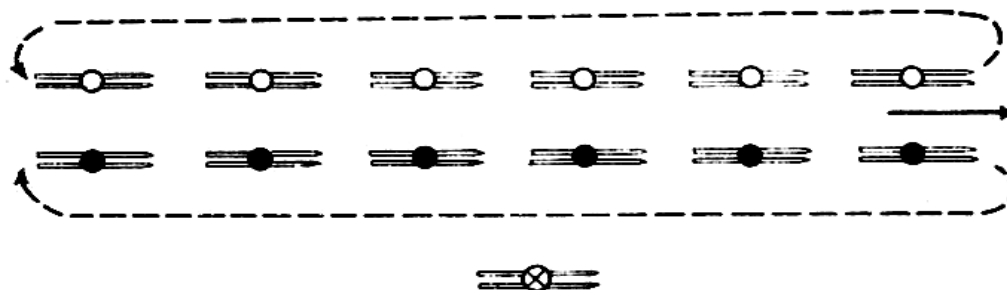
По команде все «танки» начинают движение к финишу.

Побеждает «танк», первым достигнувший финиша.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м пара от пары. Стоящие в парах справа – составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым, выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д.



Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании 1 или 2 раза (по договоренности). Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбежал до сигнала, то он проигрывает очко.
- Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед
- Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой за победу пар.
- Сигнал для начала бега следующей паре дается тогда, когда игрок встанет в конец колонны.

Эту игру можно проводить только с хорошо подготовленными лыжниками. Команды строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неинтересным и трудным для слабых партнеров.

Перемена лагеря

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними – 40-60 метров.

По сигналу обе команды бегут навстречу друг другу, меняясь местами. Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

Соревнование шеренг

На пологом склоне горы становятся на одной линии несколько шеренг по 4 человека. Палки они держат перед собой, положив их одна на другую.

По сигналу все шеренги начинают спуск с горы до установленного финиша. Шеренга, игроки которой раньше других закончили спуск без падений, выигрывает.

Елочка

Все игроки делятся на 3-4 команды. Команды выстраиваются у подножия склона. На вершине склона ставится флажок.

По сигналу первые номера поднимаются в гору «елочкой» и становятся за флажком. Затем поднимаются вторые, третьи и т.д.

Выигрывает команда, построившаяся первой за флажком.

Попади в цель

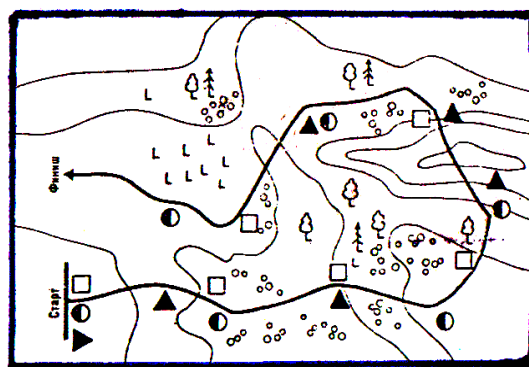
Вдоль лыжни длиной 100-150 метров помещаются три различных мишени. Каждый участник берет в руки три снежка, оставляя лыжные палки в начале лыжни.

По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 метра. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком. За попадание команде начисляется очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Бросок через лесок

Руководитель вместе с капитанами команд выбирают в лесу дистанцию длиной 3-5 км со стартом и финишем. Капитаны по своему усмотрению расставляют своих игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300-500 метров. На наиболее трудных участках ставят более подготовленных лыжников.



- ▲ Этапы 1-й команды
- Этапы 3-й команды
- Этапы 2-й команды

Через 15-20 минут, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку следующему.

Выигрывает команда, которая пронесет быстрее эстафету от старта к финишу.

Кто быстрее

Лыжники идут обычным шагом один за другим по небольшому кругу. Руководитель пробегает на лыжах снаружи круга и, дотрагиваясь палкой до лыж то одного, то другого игрока зовет их с собой. Вызванный игрок, прежде чем выйти из круга, должен воткнуть свои палки поглубже в снег, так, чтобы они не падали.

Так постепенно за руководителем выходят все лыжники, оставаясь без палок. Колонна, следуя за руководителем, то поднимаются на небольшие склоны, то идут с различной скоростью по ровному месту.

Внезапно руководитель подает команду «По местам!». Все стараются быстрее занять места у своих палок. Тот, кто последним встанет в круг, проигрывает.

Составь и собери флажки

На склоне горы зигзагообразно расставляют пять пар маленьких флажков. Место каждого флажка отмечается рядом флажком большого размера.

Лыжники без палок делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся наверху горы, а четные номера – у ее подножия.

По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места и т.д.



Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

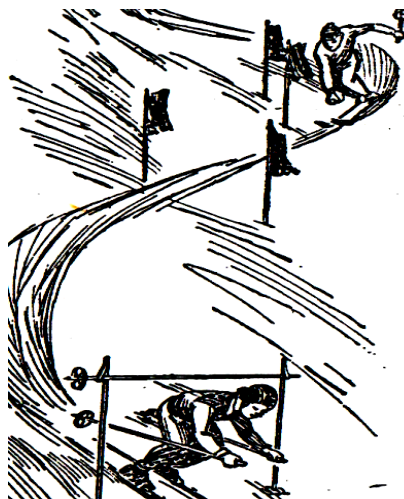
Слалом

На склоне размечается флажками коридор, по которому должен спуститься лыжник.

Задача состоит в том, чтобы скатиться с горы точно по разметке, не сваливая флажков.

При разметке спуска надо учитывать подготовленность лыжников, их умение тормозить и делать повороты, соответственно выбирая более или менее отлогий склон, обозначая более или менее крутые повороты.

В разметку спуска могут быть включены также и ворота.



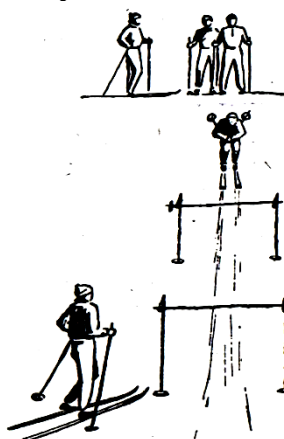
Кто самый быстрый

Все участники делятся на 3-4 группы. Выстроившись в группах в колонну по одному, передвигаются в указанном направлении.

По сигналу игроки, идущие впереди своих групп, сходят с лыжни в левую сторону, делают переступанием поворот кругом и скользят в конец колонны. Здесь они тоже делают поворот кругом и становятся замыкающими. То же по сигналу проделывают все участники команды. Каждый ученик, первым выполнивший задание, приносит своей команде очко, вторым – два и т.д.

Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Спуск на лыжах с препятствиями



Играющие делятся на команды по 5-6 человек и размещаются на горе. Перед командами на спуске устанавливаются ворота из лыжных палок.

По сигналу участники команд начинают спуск один за другим с интервалом. При спуске они стараются присев, проехать в ворота, не касаясь их.

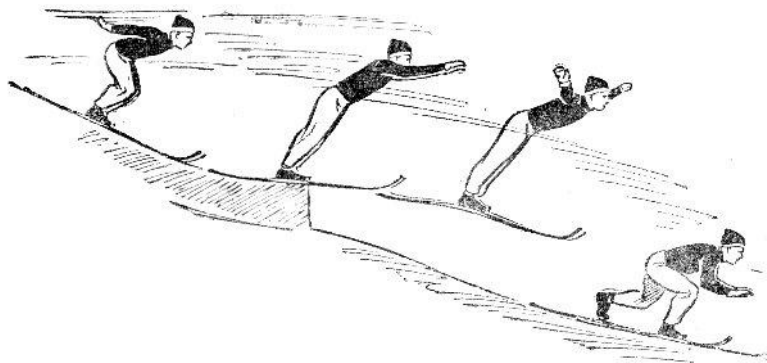
Побеждает команда, участники которой раньше других собрались в полном составе внизу на линии финиша, не свалив ни одни ворота.

Если лыжники спускаются по очереди, выигрывает команда, у которой ворота были свалены реже.

Соревнование прыгунов

Участники двух команд по очереди спускаются вниз по лыжне, и каждый делает прыжок со снегового трамплина. Учитель делает две метки: первую там, где остался след приземления от лучшего по результату прыжка, второй – самый слабый прыжок.

Играющие по порядку спускаются с горы и прыгают с трамплина. Каждый участник, прыгнувший дальше метки, дает своей команде 1 очко.



Правила:

- Прыжок считается удачным, если пятки ног лыжника в момент приземления будут находиться за меткой.

- Если играющий упадет или, приземляясь, коснется руками склона, то результат его прыжка не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Место приземления каждого участника отмечается. Победитель дает своей команде 10 очков, занявший второе место – 9 очков и т.д.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

7. ЭСТАФЕТЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение эстафет на учебных занятиях является эффективным средством совершенствования

лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью эстафет учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по

дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов эстафеты направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками.

До начала проведения эстафеты дети должны опробовать дистанцию, а судьи практикуются выполнять свои обязанности.

Учащиеся должны знать, что победить себя вполне можно. Для этого нужно постараться улучшить свой результат на дистанции. Так как, кроме начисления победных очков за занятые места, фиксируется время прохождения дистанции каждым игроком, при анализе игры следует обратить внимание учащихся на улучшение своих показателей. Особенно это касается физически ослабленных детей. Они не надеются победить более сильного соперника и не пытаются это сделать, а вот улучшить свой собственный результат они могут. Такой подход воспитывает у учащихся уверенность в своих силах [6].

В ходе эстафеты необходимо учить детей анализировать свои действия, ошибки и исправлять их, а также уметь слушать и понимать замечания других участников и судей.

Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних эстафет на воздухе – это температура до минус 10 градусов без ветра. При температуре ниже 16 градусов эстафеты проводить не рекомендуется.

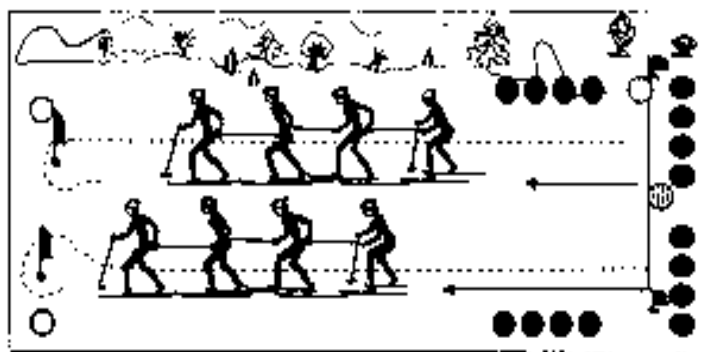
Эстафеты являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников. В разделе школьной программы «лыжная подготовка» предусмотрен игровой материал, практический раздел которого предлагается ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Гуськом на лыжах

Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и

в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания.



По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Спуск шеренгами

Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными.

На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке.

По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.



Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска.

Аист

Участник встает на одну лыжу, другая нога на снегу, нужно добраться до флажка и обратно.

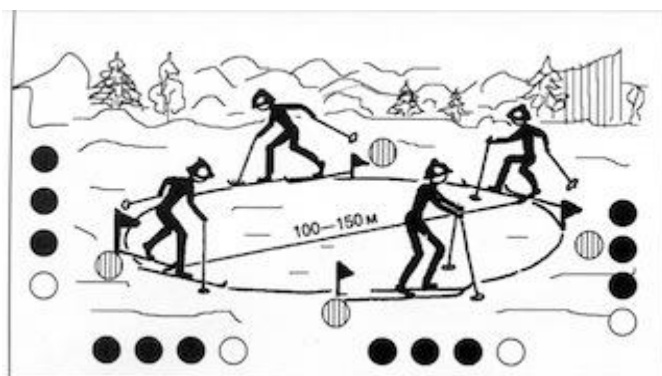
Подвези

Один участник встает на одну лыжу, на вытянутых руках держит перед собой гимнастические палочки, впереди стоит другой участник, который его держит, и везет его до флажка, около флажка меняются и обратно.

Догонялки по кругу

Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд.

По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка.



Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Эстафета с передачей палок

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные - без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, оббегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.

Шаг за шагом

Участник эстафеты приставочным шагом добирается до флажка, обратно скользящим шагом.

Юла

Участнику эстафеты нужно добраться до 1 флажка, повернуться вокруг него, добраться до 2 флажка, повернуться и вернуться к команде скользящим шагом.

Эстафета с лыжными палками

Эстафета проводится на площадке или поляне, покрытой снегом. На игровой площадке отмечаются линии старта и

финиша, на расстоянии 30—50 м (в зависимости от возраста играющих). Все играющие делятся на команды (4—5 человек) с равным числом участников. Команды выстраиваются перед линией старта в затылок друг другу.

Эстафета начинается по сигналу руководителя или по команде «Марш!». Первые номера команды движутся до линии финиша. Достигнув этой линии, они втыкают лыжные палки в снег и возвращаются к линии старта без палок, скользящим шагом, где передают эстафету, дотрагиваясь рукой до вторых номеров команды.

Вторые номера движутся к линии финиша скользящим шагом, а потом берут лыжные палки и с ними возвращаются к линии старта. На линии старта они передают лыжные палки следующим игрокам, которые начинают движение, и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили эстафету.

Слалом с воротами

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

Кто дальше

Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч.

По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на

лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны.

Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Гусеница

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница.

По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу. Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.

Эстафета-биатлон

Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель.

На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливают двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30×30 см.

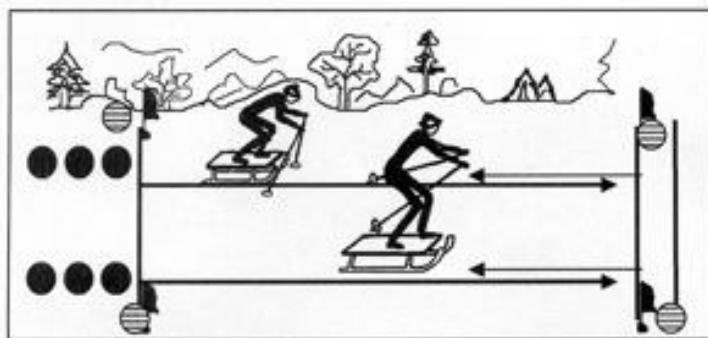
Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот.

По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д.

Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки.

А так на санках сможешь?

Класс делится на команды по 3–4 человека в каждой. Учащиеся выстраиваются в колонну по одному или в две шеренги у линии старта (финиша). Производится расчет по порядку. На старте первый участник стоит на санках, полозья которых касаются линии старта, с палками в руках.



По сигналу первые номера, отталкиваясь только палками, скользят на санках к коридору, там разворачивают санки, встают на них и продолжают движение. Дистанция считается пройденной, когда санки пересекут линию старта – финиша. Затем подводятся итоги первого заезда, потом стартуют вторые номера, и т.д. Маршрут возвращения оговаривается заранее. Дистанция для девочек должна быть короче на несколько метров. Подводятся итоги первого тура, и игра повторяется не менее трех раз.

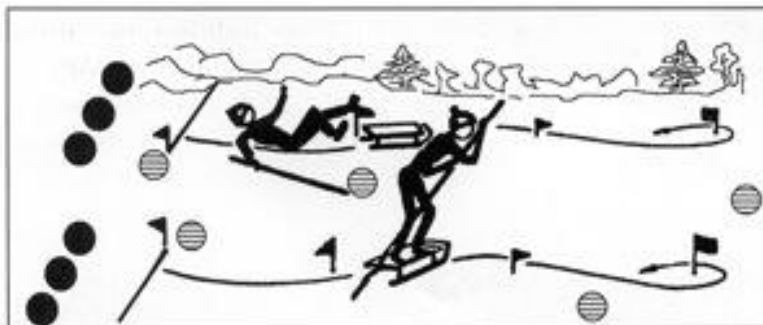
Выигрывает команда, сохранившая наибольшее число баллов за качество выполнения упражнения и набравшая больше победных очков.

Зигзагом на санках с шестом

Класс делится на команды не более 3–4 человек в каждой. Команды выстраиваются в шеренги перед линией старта, расположившись в любом порядке в зависимости от размеров площадки, чтобы у всех была возможность наблюдать за продвижением своего товарища на санках. И.п. – санки перед линией старта. Игрок одной ногой стоит на них, в руках – шест или лыжная палка.

По сигналу, отталкиваясь одной ногой и шестом, первые номера приводят санки в движение, а затем, отталкиваясь только

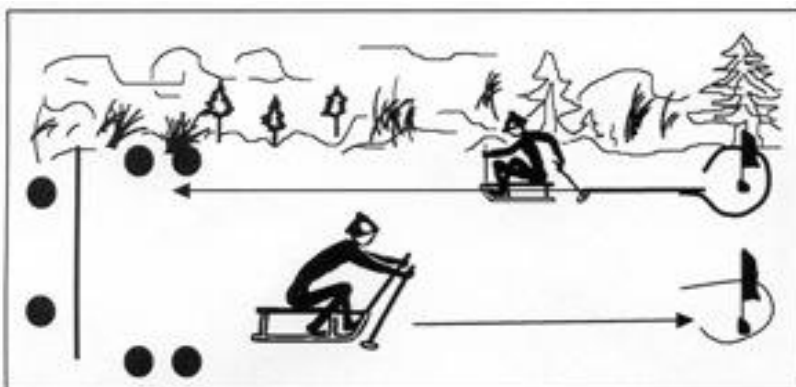
шестом, стараются зигзагом пройти между флажками, огибают последний флажок и возвращаются к линии финиша также зигзагом. Дистанция считается пройденной, когда санки пересекут линию финиша. После подведения итогов первого заезда стартуют вторые номера, и т.д., пока все игроки не пройдут дистанцию.



Выигрывает команда, сохранившая наибольшее число баллов за качество выполнения упражнения и набравшая больше победных очков.

Карельские гонки

В каждой команде по 3–4 человека, которые располагаются вдоль длинных сторон площадки, у линии старта – по одному игроку от каждой команды. Расстояние между командами – 7–10 м. Первые номера – капитаны, сидя на санках, держат в руках лыжные палки.



По сигналу игроки, отталкиваясь ногами и палками, стараются как можно быстрее обогнуть флажок и пересечь линию финиша. Затем задание выполняют вторые номера, и т.д. Игра проводится не менее трех раз, потом подводится общий итог.

Выигрывает команда, набравшая больше очков и сделавшая меньше ошибок.

Кто быстрее

По сигналу учителя первые номера всех команд, отталкиваясь лыжными палками, бегут бесшажным одновременным ходом к линии финиша, втыкают в снег на отметки свои лыжные палки и бегут скользящим шагом обратно, оставляя справа от себя своих стартующих партнеров. Касанием руки передают эстафету. Второй лыжник начинает бег к линии финиша, берет там палки и, пользуясь ими, возвращается к стартовой линии, передает их очередному участнику, а сам встает в конец колонны и т. д. до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта.

Команда, закончившая эстафету первой, считается победившей.

У кого сильнее руки

Участники делятся на две команды, выстраиваются в колонны по одному за линией старта, рассчитываются по порядку номеров. Четные номера переходят на противоположную сторону площадки и встают за линией, ограничивающей площадь проведения эстафеты, лицом к своим нечетным номерам.

По сигналу учителя первые номера всех команд принимают старт, разбегаются до малого флага и дальше двигаются каждый по своей лыжне, толкаясь палками, к своим вторым номерам, которые начинают движение в обратном направлении. Первые номера после передачи эстафеты становятся в конец колонны вторых номеров и т. д.

Команда, последний участник которой первым закончит эстафету, будет считаться победившей.

Быстрее повернешься- скорее вернешься

По сигналу учителя первые номера команд принимают старт, спускаются вниз, поворачивают вправо (каждый вокруг своего большого флага) и поднимаются на горку. После передачи эстафеты второй участник может начинать спуск с горы.

Победит команда, первой закончившая эстафету.

С горки на горку

По команде учителя первые номера бегут в гору, используя указанный учителем способ подъема, касаются рукой вторых номеров, те начинают спуск с горы, а первые номера становятся в конец колонны четных номеров.

Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не пройдет свой этап дважды: один раз в гору, второй - под гору.

Команда, участники которой пройдут свои этапы первыми, будет считаться победившей.

Змейка

По сигналу учителя бег начинают первые номера команд поочередно, огибая каждую палку (первую — слева, вторую — справа и т. д.). Обогнув последнюю палку, они поворачивают назад и бегут напрямик скользящим шагом к старту, касаются очередного участника, стоящего на старте, правой рукой, а сами становятся последними в колонну своей команды. Бег начинает второй номер и т. д.

Победившей считается команда, первой закончившая эстафету.

Флаг поднят - беги

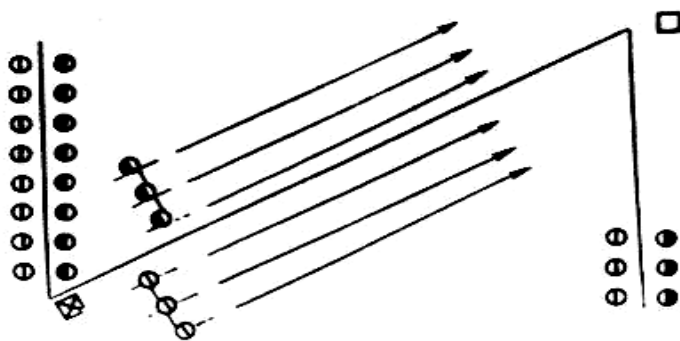
По сигналу учителя первые номера всех команд бегут вперед, преодолевая на своем пути препятствия: овраги, «змейки», спуски, подъемы и т. д., добегают до линии финиша и поднимают воткнутый там флаг над головой. Взмах флага над головой — сигнал к началу бега следующего лыжника этой команды. Участник, окончивший свой этап, втыкает флаг в снег на финишную черту и остается на финише или возвращается к старту, не мешая ходу проводимой эстафеты.

Команда, первая закончившая эстафету, считается победительницей.

Спуск на одной лыже

С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении.

Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко.

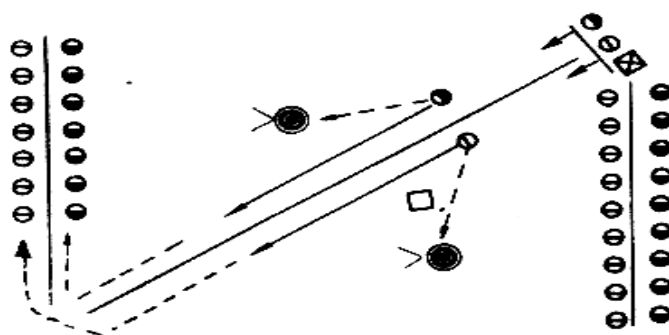


При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.

Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Попади в цель

Устанавливаются цели слева и справа от лыжни.



Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели.

Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4-5 попыток.

Перемена лагеря

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними – 40-60 метров.

По сигналу обе команды бегут навстречу друг другу, меняясь местами.

Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

8. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



Интересно и разнообразно можно построить уроки по лыжной подготовке методом круговой тренировки

Круговая тренировка на учебной лыжне предусматривает: наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.

Когда еще нет снежного покрова, такие занятия нужно организовать как в спортивном зале, так и на спортплощадке. Важно, чтобы в комплекс входили упражнения, на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины с использованием дополнительных отягощений и различных снарядов; упражнения для развития быстроты, связанные с бегом на короткие дистанции, прыжками, игровыми заданиями на общую выносливость – переноска и подъем грузов, борьба в единоборстве, челночный бег с переменной скоростью и т.д.

Комплекс 1

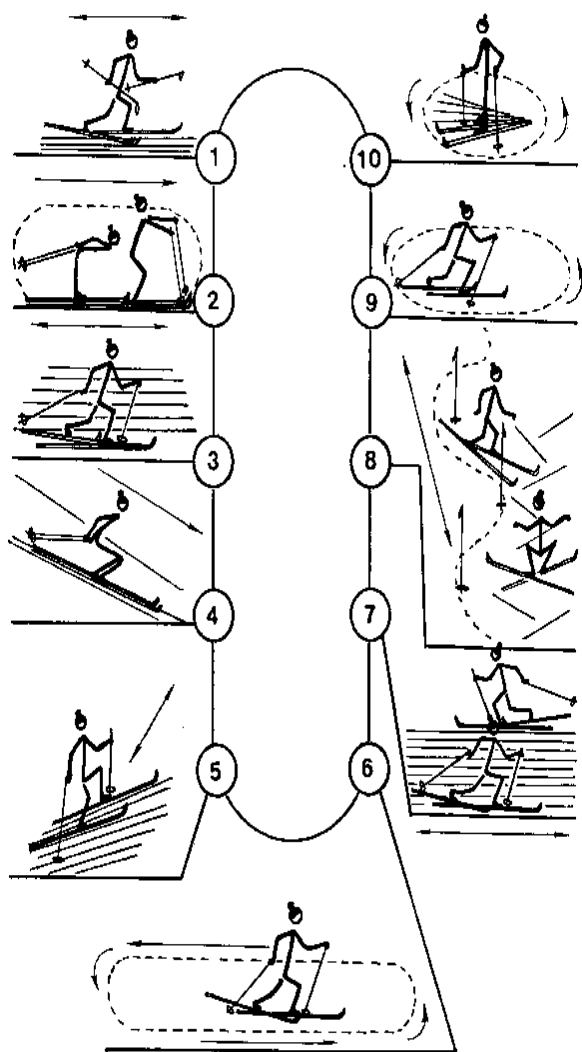
- 1.Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
- 2.Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
- 3.Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
- 4.Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
- 5.Подъем в гору «елочкой».
- 6.Равномерное прохождение отрезков коньковым ходом.

7. Пробегание отрезков повторным методом.

8. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.

9. Пробегание отрезков на скорость.

Комплекс 2



1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.

2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.

3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.

4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.

5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.

6. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.

7. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.

8. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.

9. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем «елочкой».

10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

Комплекс 3

1. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.

2. Передвижение вперед на роллерной доске с опорой одной руки о стенку.

3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после от 3 до 7 повторений.

4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

5. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.

6. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

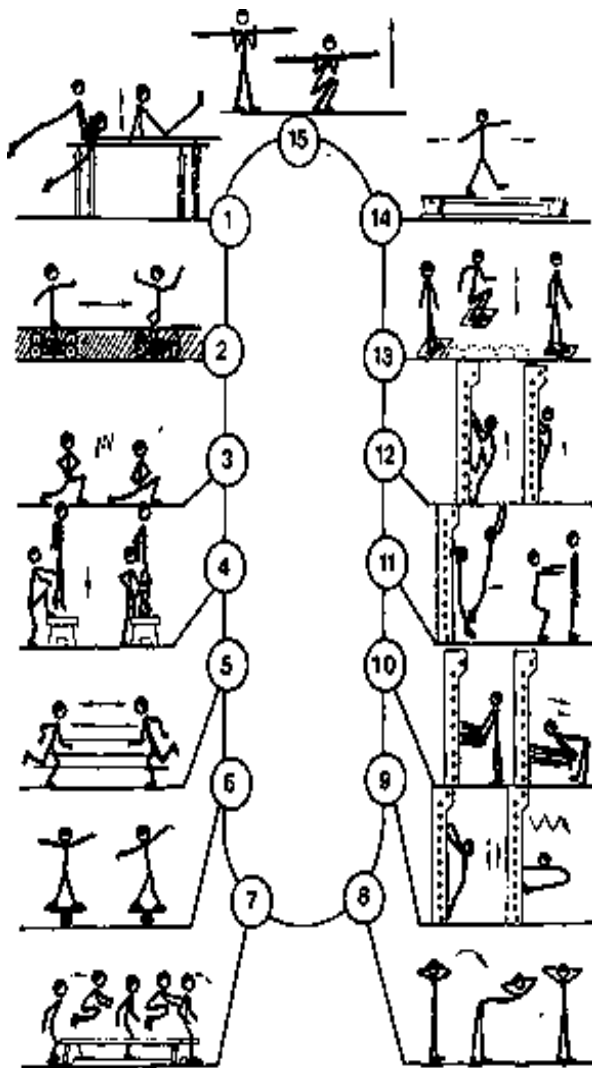
7. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.

8. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).

9. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.

10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.

11. Из виса на гимнастической стенке соскоки с сохранением равновесия.



12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.

14. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.

15. Присесть и встать с грифом от штанги на плечах.

Комплекс 4

1. Поднимание и опускание прямых ног в висе на гимнастической стенке.
2. Прыжки через скакалку.
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
4. Прыжки боком через набивные мячи.
5. Отжимание от скамейки.
6. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате.
7. Из упора сидя на скамейке, отжимание «сзади».
8. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на гимнастическом мате.
9. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.
10. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперёд, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперёд, взять мяч; 4 – и.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы- с самых малых лет и до пожилого возраста.

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма, обуславливают воспитание важнейших физических качеств - выносливости, силы, ловкости и др.

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме лыжника, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность лыжников характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки:: технической, физической, тактической и т.д.

Во всех видах занятий на лыжах воспитываются морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей

Из этого следует то, что лыжной подготовке следует уделять должное внимание как в раннем, так и в зрелом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. - Москва: ФиС, 1980. - 368 с.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.
4. Васильев М. Россия и лыжи / М. Васильев // Наука и жизнь. - 2001. - N 12. - С. 48.
5. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В.Д. Евстратов. - Москва: ФиС, 1989. - 319 с.
6. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
7. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2012. - 78 с.
9. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс: Методическое пособие / В.В. Осинцев. - Москва: Владос-Пресс, 2001. - 267 с.
10. Раменская, Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005. - 319 с.
11. Фарбей, В.В. Практикум по лыжному спорту / В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова. - Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. Герцена, 2008. - 147 с.
12. Шликенридер, П. Лыжный спорт / П. Шликенридер. - Мурманск: Тулома, 2008. - 288 с.

Периодические издания

Журнал «Теория и практика физической культуры».

Журнал «Физическая культура в школе».

Журнал «Спортивные игры».

Интернет-ресурсы:

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Характеристика видов лыжного спорта.....	4
2. Техническая и тактическая подготовка лыжника.....	5
3. Методика проведения занятий по лыжной подготовке.....	15
3.1. Методические требования к проведению занятий.....	19
4. Роль и значение занятий лыжами для физического совершенствования школьников.....	22
4.1. Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов.....	23
4.2. Методика обучения младших школьников лыжному спорту.....	25
4.3. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в младшем школьном возрасте.....	28
5. Учебная работа по лыжной подготовке в школе.....	35
6. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях лыжным спортом.....	38
7. Эстафеты по лыжному спорту.....	57
8. Рекомендуемые комплексы круговых тренировок по лыжной подготовке.....	67
Заключение.....	72
Список литературы.....	73

Захарова Наталья Анатольевна, Коняхина Галина Петровна
ОБЩИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 20.09.2019 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 4, 5. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.

454091, Челябинск, ул. Российская, 258.