

## **Методические особенности уроков лыжной подготовки**

**Впереди – третья четверть, самая продолжительная. Большая часть уроков физкультуры в это время посвящена лыжной подготовке. Эти уроки стоят особняком в школьной программе, так как проводятся на свежем воздухе. Как организовать такие занятия? В чем заключаются особенности программы и методики ее преподавания?**

### **Содержание программы**

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во 2-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в 6–8-х классах – 2 км, в 8–9-х классах – 3 км, в 10–11-х классах – для девушек – 3 км, для юношей – 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, внесенные в них, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; это относится не только к содержанию учебного материала по лыжной подготовке, но и к последовательности изучения способов передвижения на лыжах от 1-го до 11-го класса.

Основная направленность на увеличение нагрузки при занятиях лыжами заключается в постепенном увеличении длины дистанции: от 1 км в 1-м классе до 12 км у юношей и 5 км у девушек в 11-м классе.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжной подготовки с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельской местности и особенно в малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию: гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д., – часы, отведенные для этого, целесообразно использовать на лыжную подготовку.

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, нужно лыжную подготовку проводить сразу, как только появится устойчивый снежный покров, и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество подготовки.

### **Особенности методики**

#### **Уроки в начальных классах**

Уроки лыжной подготовки в начальной школе имеют очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков лыжной подготовки в школе.

В начальной школе эти уроки проводятся 2 раза в неделю по 45 мин., сдваивать их запрещается. Два урока очень хорошо способствуют повышению общей работоспособности детей школьного возраста. В 1-м классе на этих уроках необходимо научить школьников правилам обращения с лыжным инвентарем, дать им первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с ними «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2–3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока, первая часть которого отводится на беседу (10–15 мин.). Большое значение для обеспечения высокой эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать, как держать палки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним.

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

**В 1–2-м классах** школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

- управление лыжами при поворотах на месте;
- передвижение ступающим и скользящим шагом;
- преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
- поворот переступанием в движении (2-й класс).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводных упражнений, в том

числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В **1-м классе** школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во **2-м классе** ставится задача его освоения, в **3–4-х классах** продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В **начальной школе** учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске со склонов по пологой дуге.

### **Уроки в 5–9-х классах**

Школьные программы на это время планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжная подготовка». В **5–6-х классах** продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в **5–8-х классах**, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в **5-м классе** с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в **6-м классе** главное – овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В **7–8-х классах** продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с **8-го класса**. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В **5–8-х классах** продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в **8-м классе** по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В **9-м классе** изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в

этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

### **Развитие физических качеств**

На уроках лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал для развития физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще одно-два занятия на лыжах в свободное время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с **1-го класса** длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 1-м классе постепенно увеличивается до 3 км в 4-м классе.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Начиная с **5-го класса** дистанции, которые школьники проходят с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к **8-му классу** 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроках нет времени для увеличения нагрузки в этом отношении, так как значительная часть времени уходит на обучение способам передвижения.

На уроках учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300–500 м у мальчиков и 250–300 м у девочек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 11-м классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках. Для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигаются повышением общей и моторной плотности урока.

## **Выводы**

Проанализировав школьную программу по лыжной подготовке, можно сделать вывод: каждый будущий учитель физической культуры должен знать и строго выполнять все положения программы. Только в этом случае уроки лыжной подготовки станут насыщенно-интересными, увлекательными и познавательными.

## **Способы передвижений на лыжах**

### **Коньковый ход**

Почему появились коньковые ходы и какие преимущества они дают лыжникам? После того как появились «быстрые» пластиковые лыжи, отлично скользящие парафины, а лыжни, прокладываемые ратраками и «Буранами», стали плотными, жесткими, с широкой укатанной обочиной, возникли условия для возникновения коньковых ходов. В это время большую популярность приобрели лыжные марафоны на дистанции от 50 до 100 км. На таких дистанциях невозможно сохранить смазку на лыжах, идти попеременным ходом продолжительное время. Тут-то лыжники и вспомнили о давно известном коньковом ходе.

*Классические ходы:*

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный.

При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни назад-вниз.

## **Спуски**

### *Низкая стойка*

Ноги лыжника сильно согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки поданы вперед. Эта стойка применяется на прямых пологих спусках. Скорость при ней самая высокая.

#### *Основная стойка*

Ноги согнуты меньше, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты, палки направлены назад.

#### *Высокая стойка*

Лыжник держится еще прямее, но ноги остаются слегка согнутыми для амортизации при преодолении неровностей лыжни.

### **Подъемы**

#### *Подъем «елочкой»*

Способ «елочкой» применяется на прямом, довольно крутом подъеме. Обе лыжи ставят на внутренние ребра, носки лыж разводят широко в стороны-наружу. Передвижение осуществляется ступающим шагом.

Согнутая в колене нога выносится вперед-вверх, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам и позади лыж. На крутых склонах носки лыж разводятся шире, лыжи ставятся на ребро, шаг короче, опора на палки сильнее. Разучив движение, можно перейти на бег «елочкой».

#### *Подъем ступающим шагом*

Этот подъем напоминает скользящий ход, но скольжение на лыжах отсутствует. Шаг еще короче. Отталкивание ногой направлено преимущественно вперед-вверх, отталкивание руками делается с большим усилием, размах движений рук короче.

#### *Подъем «полуелочкой»*

Применяется при подъеме наискось по склону средней крутизны. Верхняя лыжа движется прямо по направлению подъема, а нижняя отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе, отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи.



Учитель физической культуры МОУ №Кукмаринская основная  
общеобразовательная школа»

Сомин А.А.