

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Кузьмина Наталья Геннадьевна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя образовательная школа № 556

Курортного района г. Санкт-Петербурга

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжным спортом имеет большое воспитательное значение: происходит совершенствование таких важных качеств, как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

В 90-ые годы, в связи с перестройкой, многие школы отменили уроки лыжной подготовки, заменив их уроками спортивных игр.

Мы, одна из немногих школ района, сумели сохранить уроки лыжной подготовки.

Перед набором детей в первые классы в нашей школе проходят родительские собрания, где администрация поднимает вопрос о целесообразности проведения уроков лыжной подготовки. Непосредственно на первом классном родительском собрании, я говорю, зачем нужны эти уроки лыжной подготовки, как правильно подобрать лыжный инвентарь и удобную одежду.

Имея большой опыт работы в школе (25 лет), я пришла к выводу, что лыжи ребенку нужно подбирать в соответствии с его ростом. Лыжи не должны быть выше роста ребенка, так ему будет легче управлять ими. Лыжные палки должны доходить до подмышек. Деревянные лыжи я прошу просмолить,



пластиковые лыжи для детей, как правило, смазки не требуют, так как я рекомендую покупать лыжи с поперечными насечками под колодкой.

Одежда должна быть теплой, не стесняющей движений: на голове вязанная шерстяная шапочка, на теле хлопчатобумажное белье, сверху лыжный комбинезон или куртка с теплыми штанами, на ногах носки х/б, носки шерстяные, лыжные ботинки, на руках теплые варежки или перчатки.

На первый урок лыжной подготовки в первом классе приходят дети – 50%, которые ни когда не стояли на лыжах. 30% - ответственные родители перед первым уроком выходили в выходные 1-2 раза. И только 20% детей умеют стоять на лыжах. Поэтому у учителя стоит сложная задача объединить эти 3 группы в одну. Уроки лыжной подготовки в начальной школе сдвигать нельзя.

На первом уроке мы учимся одевать и снимать лыжи самостоятельно, переносить лыжи, их связывать. Затем мы выходим на лыжню. (Учитель должен быть обязательно на каждом уроке на лыжах!) Лыжня заранее прокладывается около школы на территории лыжного стадиона. Сначала всем (независимо от уровня подготовленности) предлагается пройти по кругу – приблизительно 200 метров. Пока слабые пройдут один круг, более подготовленные – два-три круга. После этого я их останавливаю и ставлю на параллельные лыжни. У каждого ребенка своя лыжня.

Обучение начинается со ступающего шага. Когда дети осваивают этот шаг, мы учимся переступать на лыжах на месте, в сторону и делать поворот переступанием. Затем изучаем скользящий шаг. Самая большая трудность в обучении – это правильная работа лыжными палками.

Для обучения работы палками применяем следующие упражнения: передвижение скользящим шагом, палки в опущенных руках волочатся сзади, затем выполнить попеременные легкие толчки палками сзади (не вынося руки



вперед), руки выносятся вперед, но нижний конец палки не должен ставиться на снег дальше носка выставяемой вперед разноименной ноги.

На нашей площадке есть небольшой склон, где мы учимся спускаться с горы на лыжах в низкой, средней и высокой стойках, подниматься в гору «елочкой» и «лесенкой».

Самая главная особенность уроков лыжной подготовки в начальных классах – на эти уроки приходят родители, бабушки и дедушки посмотреть на своих детей. Желание каждого родителя видеть своего ребенка самым лучшим формирует у них высокую мотивацию выходить в выходные на лыжах вместе с ребенком.

На следующих занятиях для повышения интереса занимающихся мы усложняем задания и применяем следующие упражнения:

1. Передвижение длинным скользящим шагом (выпадами).
2. Ходьба скользящим шагом, руки за спиной, держа палки за середину.
3. Ходьба скользящим шагом по кругу с заданием сделать минимальное количество шагов.
4. Ходьба в парах, друг за другом – второй копирует движение первого, с последующей сменой мест.
5. Дети становятся в шеренгу на параллельных лыжнях, в руке флажок. Сделать пять шагов (разогнаться), скользнуть на одной лыже, после остановки воткнуть флажок в снег – кто дальше.
6. Дети становятся парами на параллельных лыжнях, держась за руки, один держит палку правой рукой, второй левой. Передвижение вперед до флажка, поворот и возвращение обратно.
7. То же только в шеренге 6-8 человек. Условие – не падать, сохранять строй.
8. Каждый учащийся стоит на отдельной лыжне. У каждого впереди на 15-20 метров ставятся лыжные палки «домиком» - передвигаясь вперед, набрать скорость и, подъехав к «домику», присесть и въехать в «домик».



9. 2-3 команды в колонну по одному. Старт одновременный. Добежать до ориентира, повернуть на другую лыжню и возвратиться обратно, занять исходное положение.

10. Учащиеся образуют две команды. Одна команда находится на одной стороне круга, вторая – на другой. Цель – догнать последнего в команде соперников.

11. В конце спуска с горы ставятся лыжные палки «домиком». С вершины спуска сделать 2-3 толчка лыжными палками, проскользнуть на лыжах, въехать в «домик», не уронив его.

12. Ближе к концу спуска ставятся флажки. Скатиться, поднять флажок и закончить спуск, не упав.

13. Гонки с гандикапом. Вперед ставится слабейший, последний – сильнейший. Проходится определенная дистанция, кто первый финиширует, тот и выигрывает.

В 3-4 классах на уроках мы проводим «биатлон». Вместо выстрелов учащиеся должны попасть мячом в обруч. Обустраивается стрельбище. 10 огневых рубежей. Мячи лежат в ведрах. Делается два круга. Один примерно 300-400 метров, второй - штрафной – 50 метров. Учащиеся выстраиваются в колонну, друг за другом. К этому заданию привлекаются освобожденные. Они стоят на стрельбище и фиксируют попадания, если учащийся промахнется, освобожденные отправляют его на штрафной круг.

В конце раздела занятий лыжной подготовкой проводятся соревнования. Они проводятся в парке «Дубки», как «День здоровья», одновременно для 1-4 классов. Учащиеся с учителями и родителями приходят в парк согласно графику.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами. Дистанция 1 км красочно размечается. Старт отдельный – через 30 секунд.



Стартовые номера выдаются в соответствии с подготовленностью участников – сильных ставим в начало стартового протокола. Обязательно приглашаем фотографа. На следующий день проводим подведение итогов. Учащиеся, занявшие 1-3 места в каждой параллели, отдельно мальчики и девочки награждаются медалями, грамотами и маленькими призами.

Соревнования по лыжным гонкам всегда проводятся как праздник, очень эмоционально и способствуют повышению интереса к занятиям лыжами не только у детей, но и их родителей.

