



УДК 37.038

В.Н. Платонов, Н.С. Негода

**ПРИОРИТЕТЫ В МЕТОДИКЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛЕ***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул*

Статья посвящена методике обучения способам передвижения на лыжах, развитию физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки в средней общеобразовательной школе и месту этого учебного раздела в календарно-тематическом плане по физической культуре. Материал статьи позволяет с более обоснованных методологических позиций скорректировать методику преподавания лыжной подготовки в школе.

*Ключевые слова: лыжная подготовка, обучение технике передвижения на лыжах, развитие физических качеств.*

**ВВЕДЕНИЕ**

Раздел «Лыжная подготовка» в программе по физическому воспитанию ставит задачи освоения разнообразных двигательных умений и навыков, развития физических качеств, приобретения учащимися знаний и навыков самостоятельных занятий, инструкторских умений (Лях, Зданевич, 2010). Эти требования в исключительной мере важны для занятий лыжным спортом.

Однако уровень освоения учащимися учебного материала по лыжной подготовке низкий. Большинство школ не имеют приспособленных для лыжной подготовки мест занятий, испытывают трудности с инвентарём. Препятствуют организации занятий неблагоприятные климатические условия. Но не только эти объективные причины снижают эффективность лыжной подготовки.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Анализ научно-методической литературы и практики преподавания лыжной подготовки в школах Алтайского края даёт нам основание сформулировать некоторые методические приоритеты в методике обучения и развитии физических качеств.

Первое замечание касается планирования. Цикловой вариант распределения учебного материала не позволяет в полной мере реализовать потенциал лыжной подготовки. Организация занятий по лыжной подготовке на протяжении всего снежного периода года окажет большее влияние на технические умения и физические качества учащихся.

Следующий момент затрагивает распределение учебного материала по классам. Согласно программе коньковый ход изучается только в 8 классе, хотя целесообразно было бы познакомить с ним учащихся уже в начальной школе. Рост популярности лыжного спорта, превалирование коньковых ходов в лыжных гонках юных спортсменов, которым очень хочется почувствовать высокую скорость бега по дистанции и ощущать вкус первых побед, заставляет

более трезво взглянуть на начальное и последующее обучение технике коньковых ходов (Луныков, 2013). Наши наблюдения говорят о том, что ученики младших классов на соревнованиях свободным стилем используют преимущественно коньковые ходы.

Учащиеся 1-4 классов в наибольшей степени предрасположены к освоению разнообразных двигательных действий, в том числе и коньковым шагом. Да, у них не хватает силы рук для передвижения коньковым ходом по равнине и в подъём. Но под уклон коньковые шаги не вызывают затруднений. Поэтому изучение всех способов передвижения уже в начальных классах является обоснованным приоритетом (Осинцев, 2001). Задержка обучению коньковым ходам приводит к тому, что потом, в средних классах, в силу отрицательного переноса некоторых элементов техники с классических ходов на коньковые, обучение становится более трудоёмким. У детей же 9-11 лет первоначальные навыки в передвижении любым ходом не вызывают затруднений (Луныко, 2013).

В средних классах рекомендуется прописанный программой лыжный ход или способ передвижения осваивать более детально, на более высоком уровне. Формирование технически совершенных лыжных ходов происходит в течение длительного времени на протяжении всех лет обучения в школе, формирование устойчивых двигательных навыков происходит при большом объёме передвижения (Фомин, Филин, 1972).

И если ученики могут проходить обозначенную программой дистанцию за обозначенное время, то можно считать их умение достаточным. В школах с хорошо поставленной лыжной подготовкой так и поступают. Так же нормативы ГТО считаются выполненными, если испытуемый проходит более длинную дистанцию без учёта времени. Всё это не говорит о том, что нормативы должны быть мерой технических умений и навыков. Но они тесно взаимосвязаны.

Коснёмся ещё одного вопроса – методики развития физических качеств. Адаптивные возможности современных школьников для защиты систем и функций организма от различных неблагоприятных факторов, воздействующих со стороны внешней и внутренней среды низкие. Поэтому нагрузки на уроках лыжной подготовки должны быть посильными. Как правило, негативная реакция организма от нагрузки проявляется уже после занятий. Компетентность учителя состоит в том, что он должен адекватно оценивать нагрузку и вовремя её прекратить. У детей в возрасте от 11 до 14 лет основным средством развития выносливости будет общая физическая подготовка (Фомин, Филин, 1972). До 12-13 лет передвижение на лыжах с целью развития выносливости должно быть в аэробном, умеренном режиме, нет никакого смысла заставлять детей бежать на лыжах быстрее, чем они могут –



это не полезно! Только с 15 лет рекомендуется добавлять передвижение в зоне большой мощности (Слушкин, Слушкина, 2011).

С учётом высказанных положений мы разработали учебно-тематический план на вторую и третью четверти для 4 класса, в котором занятия по лыжной подготовке проводились на протяжении всего снежного периода, чередовались с уроками лёгкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. Данный план был апробирован в «МКОУ Ярославцево-Логовская СОШ» Родинского района Алтайского края.

Уроки физической культуры планировались с учётом основных закономерностей развития физических качеств. На первом уроке микроцикла развивали силу и быстроту соответствующими средствами: легкой атлетики, спортивных игр и гимнастики. На втором уроке добавлялись упражнения, требующие проявления скоростной и силовой выносливости. Занятия по лыжной подготовке проводились один-два раза в неделю на протяжении всего снежного периода года, и, как правило, в конце недельного микроцикла. Основной задачей этих уроков являлось освоение способов передвижения, необходимых для прохождения учебно-тренировочных трасс, в том числе и коньковых ходов, развитие и поддержание общей выносливости. Изменения, связанные с высказанными приоритетами, касались только раздела лыжной подготовки. Другие разделы программы по физическому воспитанию преподавались традиционно.

Для определения обоснованности и эффективности нашего нововведения было проведено контрольное испытание детей сначала в 9-10 лет до эксперимента, затем у этих же детей через год после эксперимента в 11-12 лет. Для оценки физической подготовленности использовали прохождение на лыжах контрольного норматива на 1км (9-10 лет), на 2км (11-12 лет). Результаты каждого контрольного испытания сопоставлялись с требованиями ГТО соответствующей возрасту ступени. Такой метод позволил объективно оценить физическую подготовленность учащихся в каждом срезе.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Анализ освоения способов передвижения подтверждает эффективность использованной методики и технологии проведения лыжной подготовки. Программный материал освоен учащимися в полной мере. Кроме этого все ученики научились передвигаться под уклон и по равнине коньковым ходом. Однако коньковым ходом учащиеся могут передвигаться незначительное расстояние. Для использования конькового хода на подъёмах у детей не хватает физических сил.

Проведенное контрольное испытание в начале исследования показало, что нормы ГТО второй ступени в беге на лыжах выполнили 76 % учащихся класса. Через год, в конце эксперимента минимальные нормы ГТО третьей ступени в беге на лыжах выполнили 92 % учащихся.

### **ВЫВОДЫ**

1. Уроки лыжной подготовки в школе логично проводить не циклом, а чередовать их с другими разделами программы по физической культуре на протяжении всего снежного периода.

2. Освоение лыжных ходов в доминирующей степени зависит от объёма передвижения, а не от количества указаний учителя и подводящих упражнений. Целостный метод обучения является основным. Учителю достаточно индивидуально корректировать выполнение учащимися элементов техники.

3. Учащиеся 11-12 летнего возраста без трудностей осваивают передвижение коньковым ходом на равнинных участках трассы и под уклон. Затруднение вызывает передвижение этим ходом в подъём. По этой причине при приеме контрольных нормативов рекомендуется применять классический стиль передвижения

4. Для развития физических качеств у младших школьников наиболее эффективно повторное прохождение учебно-тренировочных кругов в умеренном темпе. Этому можно посвятить всю основную часть урока.

Результаты эксперимента подтверждают обоснованность использования простых методов обучения и развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. Есть необходимость дальнейшего исследования в этом направлении.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: Просвещение, 2010. - 128 с.
- Луныков С.М. Начальное обучение коньковому ходу / С М Луныков // Физическая культура в школе. – 2013. - № 8. – С. 2– 6.
- Мелентьева Н.Н. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.
- Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с.
- Слушкин В.Г. Исследование развития выносливости в лыжных гонках / В.Г. Слушкин, Е.А. Слушкина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2011. - № 7 (77). – С. 147 – 151.
- Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

**Как цитировать:**

Платонов, В.Н., Негода, Н.С. (2015). Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 130-134.

© Платонов, Негода, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)