

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1"**

Доклад

на тему: «Организация работы на уроке по лыжной подготовке в школе»

Выполнил: учитель физической культуры
Благовисный Н.С.

Алексин 2022

Организация работы на уроке по лыжной подготовке в школе.

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

На уроках в процессе лыжной подготовки проводится обучение технике способов передвижения на лыжах, развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами урока всегда являются руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на каждом уроке.

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

Уроки лыжной подготовки в школе

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Важную роль играет и непосредственная личная подготовка учителя, правильная организация урока. На уроках в школе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. На уроках лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение школьников способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливости, силы, ловкости и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т. д.

К каждому отдельному уроку и ко всему учебно-воспитательному процессу по лыжной подготовке предъявляется целый ряд требований, которые базируются на принципах дидактики и системы физического воспитания:

1. На каждом уроке лыжной подготовки решаются конкретные образовательные, а также оздоровительные и воспитательные задачи. Если образовательные задачи обязательно планируются и точно формулируются на каждый урок, то оздоровительные и воспитательные задачи обычно на каждый урок не планируются.

Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закаливание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из других разделов, включенных в школьную программу. В ряде случаев воспитательные и оздоровительные задачи могут планироваться как частные на отдельные уроки или систему взаимосвязанных уроков. В этом случае для решения этих задач учитель должен подобрать комплекс упражнений из средств лыжного спорта, необходимо также предусмотреть и условия их проведения. Например, для воспитания смелости на нескольких взаимосвязанных уроках лыжной подготовки можно планировать спуски в различных стойках с постепенным увеличением крутизны склонов и с переходом на неровные склоны. Каждый урок неразрывно связан с предыдущими и последующими в единую систему уроков по лыжной подготовке, и в то же время он является вполне самостоятельной и целостной частью учебной работы. Большинство способов передвижения на лыжах школьники не в состоянии освоить на одном уроке. Для изучения даже простых ходов, поворотов в движении и др. отводится несколько уроков, связанных между собой. Так как каждый способ требует разного времени обучения, то, как правило, изучение одного заканчивается, другого начинается, а какого-либо третьего способа еще продолжается. При планировании данной системы уроков необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально используя такое явление, как положительный перенос.

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

4. Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств на уроке лыжной подготовки всегда должны соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту школьников. Для решения конкретных задач урока учитель должен подобрать средства (подводящие и специальные упражнения), методы и методические приемы, которые способствовали бы более быстрому и прочному овладению техникой способов передвижения на лыжах. При этом необходимо всегда учитывать соответствие трудности изучаемого материала уровню подготовленности школьников (как двигательной, так и физической). Помимо этого, необходимо тщательно спланировать объем и интенсивность нагрузки, направленной на

развитие физических качеств средствами лыжной подготовки, с учетом тех конкретных условий, в которых будут проводиться уроки. По сравнению с другими видами физических упражнений (например, с играми) передвижение на лыжах более однообразно и монотонно; поэтому одной из важнейших задач учителя является повышение эмоционального урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению учащимися учебного материала. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению элементов горнолыжной техники, включать игры и игровые задания, разнообразить методы обучения и т. д. Уроки лыжной подготовки, учитывая внешние погодные условия, имеют свою специфику — при морозе и ветре недопустимы длительные паузы в передвижении по учебному кругу, объяснение и показ должны быть оптимально краткими и точными и в то же время объемными по информации. В целом плотность урока по лыжной подготовке выше по сравнению с другими видами занятий физическими упражнениями. А это обязывает учителя внимательно контролировать состояние учащихся и своевременно (в случае необходимости) вносить поправки в дозировку упражнений на лыжах. Неверное представление о степени утомления учеников, об их подготовленности может привести к перегрузке учащихся. Учитель должен всегда внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степени утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменение глубины дыхания, потоотделения, цвета кожи лица, осанки, координации движений), так и по объективным показателям — частоте сердечных сокращений (ЧСС). При передвижении на лыжах на уроках лыжной подготовки ЧСС у школьников должна быть в пределах 120—160 уд/мин, что говорит о допустимой нагрузке на уроке. На отдельных отрезках при передвижении с повышенной интенсивностью этот показатель может достигать 160—180 уд/мин, в паузах относительного отдыха (передвижение с пониженной скоростью) он должен снижаться до ПО—120 уд/мин. При оценке ЧСС необходимо учитывать и возраст учащихся. Помимо этого, всегда следует сопоставлять эти данные с самочувствием учеников после передвижения с повышенной интенсивностью.

5. Методика проведения и содержание урока должны всегда стимулировать активную деятельность учащихся на уроке, побуждать к сознательному освоению нового материала. При планировании учебной работы необходимо предусмотреть применение методов и методических приемов, активизирующих сознательное отношение школьников к изучению нового материала и проявление самостоятельности. Для повышения эмоциональности урока следует широко включать элементы соревнования, игры и игровые задания. При закреплении навыков в технике способов передвижения целесообразно проводить состязание на достижение более высоких количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество шагов, при спуске подобрать больше расставленных флажков и др.). Однако недопустимо превращение урока в чисто развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач. Правильное соотношение

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

6. Оптимальное сочетание коллективной и индивидуальной работы учащихся. Вначале, при изучении нового способа передвижения, всегда применяется коллективное обучение. Однако раз личная степень подготовленности школьников приводит к тому, что часть из них опережает товарищей в освоении нового материала. С тем чтобы не тормозить процесс обучения и не снижать активность учащихся, целесообразно на определенном этапе обучения распределить учеников на подгруппы по подготовленности так, чтобы, передвигаясь по разным лыжням (по внутреннему и наружному кругу), они могли успешно осваивать технику, не мешая друг другу. Ученики, хуже осваивающие изучаемый ход, передвигаются по внутреннему (ближе к учителю) кругу.

В дальнейшем по мере освоения способа передвижения следует перейти к индивидуальному исправлению ошибок у отдельных школьников, поочередно вызывая отстающих на внутренний круг, не останавливая всего класса. Подобный подход необходим и при развитии физических качеств, следует разбивать учеников на подгруппы с одинаковой подготовленностью. В этом случае все ученики в подгруппе будут двигаться примерно с одинаковой скоростью, не мешая друг другу. В то же время это позволит избежать перегрузки школьников, что может случиться, если в подгруппе хорошо подготовленных школьников окажется один-два слабых ученика. При обучении технике можно составлять пары из учеников различной подготовленности (в этом случае лучше владеющий техникой идет впереди, а его товарищ — следом, перенимая навыки техники). В процессе уроков необходимо варьировать индивидуальные и групповые формы работы. Так, при развитии быстроты передвижения на одном из уроков целесообразно проводить эстафеты (командные гонки), а на другом уроке наоборот— индивидуальное прохождение отрезка на скорость с раздельного старта (через 5—10 с). Такое сочетание различных методов проведения обучения и развития физических качеств во многом будет способствовать повышению эффективности урока.

7. Активная деятельность школьников на уроке лыжной подготовки должна быть разнообразной не только по содержанию материала, но и характеру напряжений. Применение разнообразных подводящих, имитационных и основных упражнений в передвижении на лыжах в различных сочетаниях (чередование обучения на учебной площадке, на учебном склоне и на учебно-тренировочной лыжне), с разнообразной интенсивностью позволяет не только переключать внимание, но и поддерживать на оптимальном уровне работоспособность учеников на протяжении всего урока. Следует отметить, что все это чередуется с образовательными элементами, рассказом, объяснением, пояснением деталей и другими методами сообщения знаний по изучаемому способу передвижения или применяемому методу и т. д. Выполнение всех этих требований к уроку во многом будет способствовать повышению его эффективности. Особенно важно применять методы, повышающие интерес

школьников к изучаемым элементам, побуждающие умственную активность школьников, повышающие их внимание и самостоятельный поиск знаний, изучение вариантов ходов в разнообразных условиях и т. п. Помимо перечисленных, существует еще целый ряд частных требований, зависящих от возраста занимающихся, их подготовленности и др.

В зависимости от поставленных задач выделяются следующие типы уроков по лыжной подготовке: *вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные*. Каждый из перечисленных типов уроков в соответствии с возрастными особенностями учащихся имеет свои характерные черты в структуре, приемах организации и активизации учащихся.

Вводные уроки проводятся в каждом классе в начале занятий лыжной подготовкой. На вводных уроках учитель знакомит учащихся с содержанием и требованиями раздела лыжной подготовки в данном классе, сообщает теоретические сведения, предусмотренные программой, одновременно выявляет особенности класса и координационную и физическую готовность школьников к освоению нового учебного материала. Часть этих задач решается во время беседы в классе, однако превращать весь урок в теоретическое занятие нецелесообразно. Продолжительность такой беседы в различных классах обычно не превышает 15 мин. Поэтому очень важно использовать это время с максимальной продуктивностью, что требует от учителя тщательной подготовки. Сообщение теоретических сведений и рассказ о задачах лыжной подготовки должны быть максимально краткими и точными. Оставшееся от вводной беседы время необходимо использовать на практические занятия на лыжах. В первом плане эту часть урока целесообразно провести в спортивном зале или в другом просторном помещении, где необходимо ознакомить школьников с лыжным инвентарем, надеванием лыж и их переноской. Оставшееся время от первого урока ученики используют для свободного передвижения по учебному кругу — учителю очень важно в это время оценить степень подготовленности учеников, уровень владения лыжами, так как вполне возможно, что большая часть из них уже каталась на лыжах в дошкольном возрасте. В других классах школьники по заданию учителя передвигаются по кругу с использованием лыжных ходов, изученных в предыдущих классах. Это дает возможность учителю оценить подготовленность учащихся и учесть это и при необходимости внести соответствующие коррективы в планирование учебного материала на предстоящую четверть.

Учебные уроки имеют своей задачей изучение нового материала. Они проводятся преимущественно в начальных классах, значительно реже в IV—VIII классах, так как в них, помимо нового материала, уже включаются совершенствование ранее изученных способов передвижения, а также упражнения на развитие физических качеств. Для решения этой важнейшей задачи необходимо очень тщательно спланировать учебный материал в зависимости от уровня подготовленности учеников. В I—III классах в начале лыжной подготовки обычно проводятся 1—2 учебных урока, целиком посвященные изучению нового материала, а затем в связи с изменением задач (включается уже повторение и совершенствование) планируются

другие типы уроков. В старших классах содержание нового материала по лыжной подготовке невелико, поэтому учебные уроки там не планируются.

Тренировочные уроки чаще всего проводятся в старших классах. В начальных школах такие уроки не проводятся, а в средних классах встречаются крайне редко. В школьной программе для IX—XI классов в раздел «Лыжная подготовка» включено очень мало нового учебного материала; поэтому основная задача, которая ставится на этих уроках,— развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Учитель, планируя материал, должен обратить внимание прежде всего на развитие такого жизненно важного физического качества, как общая выносливость, а также быстроты и скоростной выносливости. В ходе тренировочных уроков осуществляется планомерная подготовка к сдаче учебных нормативов норм комплекса ГТО и подготовка к участию в соревнованиях по лыжному спорту. Развитие физических качеств осуществляется методами спортивной тренировки. На уроках в основном применяются следующие методы: равномерный — в первую очередь для развития общей выносливости; повторный — в основном для развития быстроты; переменный — для развития скоростной выносливости. Интервальный метод тренировки в школьных уроках, как правило, не используется. Учитывая то, что время школьного урока ограничено, следует отдать предпочтение повторному и переменному методам тренировки. При использовании этих методов интенсивность передвижения на лыжах значительно выше, что повышает нагрузку и моторную плотность урока и позволяет более продуктивно использовать время урока. Длительное равномерное передвижение на лыжах играет важную роль в развитии общей выносливости, но ограниченное время урока не позволяет в полной мере использовать этот метод. Он включается в младших классах в первые уроки, в начале лыжной подготовки — в V—VIII классах, а более интенсивная нагрузка повторным и переменным методами планируется на последующих уроках в зависимости от подготовленности школьников. Общая выносливость в определенной мере повышается и при развитии других качеств этими методами. Заметное влияние на развитие общей выносливости оказывает и общая плотность урока; поэтому учитель в старших классах должен избегать длительных пауз и объяснений, тем более что объем нового учебного материала очень мал. Необходимость сокращения объяснений диктуется и внешними условиями при проведении уроков лыжной подготовки (ветер, низкие температуры и т. д.). Тренировочные уроки широко применяются и во внеклассной работе по лыжному спорту при проведении занятий в школьной секции. Общая продолжительность отдельного занятия и их количество в неделю в школьной секции планируется в зависимости от возраста и подготовленности школьников (существуют специально разработанные нормы нагрузки). Это позволяет использовать все методы тренировки, планомерно развивая у школьников физические качества.

Смешанные уроки по лыжной подготовке получили широкое распространение во всех классах. На этих уроках решаются самые разнообразные задачи обучения, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, развития физических качеств и текущего контроля за освоением учащимися учебного материала. В связи с тем что в одном уроке могут сочетаться различные задачи и использоваться самые разнообразные средства и методы обучения и развития физических качеств, то, например, могут стоять такие задачи: изучение нового способа поворота в движении

и совершенствование какого-либо хода; изучение нового хода и развитие скорости передвижения; совершенствование двух ранее изученных ходов и развитие выносливости; изучение нового хода и текущий учет успеваемости по освоенному на предыдущих уроках повороту; совершенствование техники ходов и прием учебных нормативов и другие разнообразные сочетания. Параллельно решаются воспитательные и оздоровительные задачи.

Контрольные уроки проводятся в конце всех уроков по лыжной подготовке с целью подведения итогов и учета успеваемости. На этих уроках в первую очередь принимаются учебные нормативы по дистанциям. Оценка за технику выполнения отдельных способов передвижения может быть выставлена как на контрольном уроке, так и в ходе других уроков (текущий учет успеваемости). Итоговая оценка по лыжной подготовке выставляется в конце четверти после приема учебных нормативов.

Структура урока лыжной подготовки в школе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразие содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой в советской системе физического воспитания.

Урок по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе состоит из трех взаимосвязанных частей: *вводно-подготовительной, основной и заключительной.*

Вводно-подготовительная часть урока. Такое название более точно соответствует задачам и содержанию первой части урока. Здесь решаются вопросы начальной организации школьников, ознакомления их с предстоящей работой. Кроме этого, проводится постепенная функциональная подготовка организма учащихся к повышенным нагрузкам в основной части урока, осуществляется психологическая настройка школьников на сознательном и активном овладении техникой способов передвижения на лыжах. От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависит эффективность обучения и качество всего урока в целом: дежурный в начале урока выстраивает класс с лыжами и отдает рапорт учителю о готовности класса и количестве отсутствующих учеников. После этого учитель в доступной для данного возраста форме сообщает школьникам задачи и содержание урока.

В старших классах задачи урока излагаются в точных формулировках, записанных в конспекте учителем, и в терминологии, принятой в лыжном спорте. Учащиеся должны не только овладеть способами передвижения на лыжах, но и уметь точно их назвать. Перед строем учитель может сообщать и теоретические сведения, предусмотренные школьной программой. Затем переходят к практическим действиям.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона и прокладка лыжни учебного круга тоже могут входить в содержание этой части урока. Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и в конце со средней интенсивностью. Именно в это время проходит подготовка организма к более интенсивной работе в основной части урока.

Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения мест занятий. В сельских школах обычно такой проблемы не возникает,

места занятий чаще всего расположены рядом со школой, а в городских школах занятия проводятся в близлежащих скверах и парках. Если при переходе к местам занятий приходится пересекать улицы или дороги с интенсивным движением, учитель обязан обеспечить безопасность перехода. Такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках. С учениками младших классов уроки можно проводить на пришкольной площадке участка с тем, чтобы избежать более или менее длительных переходов. Обычно время вводно-подготовительной части достигает 8—12 мин. В ходе данной части можно решать и образовательные, а чаще и воспитательные задачи, но это не должно мешать функциональной подготовке («разогреву») и психологической настройке школьников на выполнение основных задач урока.

Основная часть урока. Главные задачи этой части урока — образовательные. Происходит обучение школьников новым способом передвижения на лыжах и развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Основная часть урока строится по следующей схеме: вначале обычно повторяется материал предыдущего урока. Повторение, как правило, занимает не более 3—5 мин. В отдельные уроки время, отводимое на это, может быть увеличено и до 15 мин. Следует отметить, что в этом случае проходит не только повторение, но и дальнейшее совершенствование способов передвижения на лыжах. Общая продолжительность в этом случае зависит от характера повторяемого материала, а также от задач и типа урока. Например, в VI классе перед изучением поворота упором необходимо повторить одноименное торможение, а в VIII классе, приступая к освоению попеременного четырехшажного, целесообразно повторить скользящий шаг и т. п. Закончив повторение, приступают к решению важнейших задач основной части урока — изучение новых способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой для данного класса и рабочим планом учителя. В системе уроков и на каждом конкретном уроке очень важно определить последовательность изучения основных способов передвижения на лыжах и упражнений, направленных на развитие физических качеств, с тем, чтобы максимально использовать положительный перенос навыков в обучении (или хотя бы нейтрализовать отрицательный перенос). Кроме этого, необходимо учитывать совместимость и последовательность развития физических качеств в одном уроке. Обучение, а точнее главная задача урока, всегда должна решаться на фоне оптимального возбуждения центральной нервной системы, т. е. сразу после окончания вводно-подготовительной части. В том случае, когда на уроке ставятся задачи совершенствования техники способов передвижения, непосредственно не связанные структурой движений с новым материалом, то вначале изучают новые и более сложные ходы или повороты в движении, а закрепление и совершенствование проходят в конце основной части. Развитие физических качеств всегда лучше проводить после обучения и совершенствования техники. Вопросы сочетания в развитии отдельных физических качеств тоже необходимо предусмотреть в зависимости от их совместимости. Лучше, если развитие скорости и выносливости будет запланировано на разные уроки, но в случае совмещения этих качеств в одном уроке вначале включают упражнения на развитие скорости, а в конце урока — выносливости.

В каждый урок включаются занятия на учебном склоне, где изучаются спуски, торможения и повороты в движении. Очень важно обучение способам ходов чередовать

с изучением горнолыжной техники. Такое сочетание уменьшает психологическое утомление от однообразной и монотонной работы на учебной площадке, повышает эмоциональность урока и способствует более быстрому и прочному усвоению и тех и других упражнений. Если позволяет время урока, то целесообразно такую смену (учебная площадка — склон) повторить дважды. Известно, что ученики, хорошо владеющие спусками со склонов, быстрее осваивают и технику лыжных ходов. Разнообразить основную часть урока можно играми и игровыми заданиями: количество времени, отводимого на эти упражнения, зависит от возраста учащихся (в младших классах больше), от задач урока и условий проведения.

Игровые упражнения следует подбирать так, чтобы они способствовали совершенствованию техники и развитию физических качеств. Однако не следует и перегружать урок играми — нельзя превращать основную часть в чисто развлекательное мероприятие. В этом случае будет страдать образовательная сторона урока. В основную часть можно включать упражнение и соревновательного характера. Например, развитие скорости повторным методом можно провести в виде эстафет на коротких отрезках, разбив учащихся по силам на несколько команд. При равенстве сил созданные команды можно закрепить и на все последующие уроки. Общее время основной части урока обычно составляет 25—35 мин в зависимости от перечисленных факторов — задач, содержания, методов проведения и т. д.

Заключительная часть урока. Основная задача этой части — приведение организма школьников в оптимальное функциональное состояние для дальнейшей школьной деятельности, а также подведение итогов урока (краткий разбор). Кроме этого, здесь даются задания на дом. Продолжительность этой части урока обычно 4—5 мин (в младших классах чуть больше). В заключительной части урока необходимо постепенно снизить нагрузку и возбуждение, возникшее с интенсивной работой на развитие физических качеств (этим обычно заканчивается основная часть урока). Для этого включают спокойное передвижение на лыжах от места занятий к школе. Организованное построение завершает урок, что особенно важно в младших и средних классах (приучает к дисциплине и порядку). В теплую погоду (при небольшом морозе) построение можно провести и на улице, в холодную лучше это сделать в помещении — коридоре, или спортивном зале. Учитель, подводя итоги урока, делает замечания, отмечает наиболее общие ошибки или недостатки и дает задание на дом. Задание на дом по закреплению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроке, можно дать всему классу, группе учеников (при одинаковых типичных недостатках в технике) или отдельным ученикам (исправление индивидуальных ошибок). Закончив урок, учитель организованно ведет школьников на лыжную базу или в кладовую для сдачи инвентаря. Затем ученики переодеваются и готовятся к следующему уроку. В связи с тем что продолжительность урока невелика (учитывая сложные организационные моменты) для подготовки и завершения урока необходимо использовать время перемен между уроками. В зависимости от задач, типа урока, условий и места проведения, возраста и подготовленности учащихся продолжительность отдельных частей урока может значительно изменяться. При проведении уроков лыжной подготовки организационные трудности всегда больше, чем при других видах спорта. Даже при образцовой организации много времени уходит на переодевание, получение и сдачу лыж,

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

В тех школах, где есть возможность оптимально планировать расписание, целесообразно проводить уроки по лыжной подготовке в одном и том же плане через 2—3 дня. Планирование уроков во многом зависит и от местных условий в зимнее время. Зимний световой день короток, и это требует или изменения расписания уроков, или наличия освещенной лыжни (в парке, сквере). Наиболее эффективно проведение уроков лыжной подготовки в младших классах — третьим по расписанию днем, а в IV—VIII классах — третьими, четвертыми. Вместе с тем проведение уроков первыми или последними в расписании позволяет учителю частично решить вопрос об увеличении времени урока за счет более раннего (на 15—20 мин) начала первого урока и окончания последнего. Объем и интенсивность нагрузки на уроках лыжной подготовки во многом влияют на эффективность обучения и на уровень развития физических качеств у школьников. Недостаточный объем и интенсивность будут сдерживать развитие функциональной подготовленности школьников, и наоборот: при чрезмерном повышении этих показателей возникает опасность перегрузки учащихся.

На уроках лыжной подготовки используются следующие приемы регулирования нагрузки: изменение числа повторений при прохождении отрезков повторным методом; чередование и последовательность применения различных способов передвижения на лыжах; смена рельефа местности, крутизны и длины склонов при изучении горнолыжной техники и способов преодоления подъемов; изменение интервалов отдыха (или снижения интенсивности) между повторными прохождением отрезков учебных кругов или общего времени передвижения на лыжах; чередование передвижения по лыжням различной подготовленности (мягкая, твердая, по целине) и т. д. При проведении игр на лыжах нагрузка, помимо указанных способов, может регулироваться путем изменения числа играющих, а при проведении эстафет — и количеством участников в командах (при многократном прохождении этапов). На уроках лыжной подготовки интенсивность передвижения порой оказывает большее влияние, чем общий объем нагрузки (объем практически ограничен временем урока), на учащегося и эффективность процесса обучения. Поэтому подходить к планированию интенсивности передвижения и к контролю за данным показателем следует очень внимательно, так как от интенсивности зависит не только качество учебного процесса, но и общий оздоровительный эффект уроков лыжной подготовки. Интенсивность

планируют и оценивают по скорости передвижения. Однако в различных условиях скольжения скорость может значительно меняться; поэтому более объективно можно судить об интенсивности работы по частоте сердечных сокращений (в конце отрезка — при повторной работе или в момент окончания передвижения на лыжах). В целом, планируя объем и интенсивность передвижения учащихся на уроках лыжной подготовки, следует исходить из поставленных задач, пола, возраста и подготовленности школьников. В ходе урока кривая изменения нагрузки постепенно повышается и достигает высших показателей как по объему, так и по интенсивности примерно в третьей четверти урока (на 25—35 мин). Однако в зависимости от задач урока и его места в расписании повышение нагрузки может быть спланировано и на середину урока. Например, в тренировочном уроке при развитии скорости или скоростной выносливости, когда интенсивность высока, требуется больше времени для восстановления учеников. В этом случае пик нагрузки приходится на середину урока, а заканчивается урок более длительным, чем обычно, спокойным передвижением. Уроки по лыжной подготовке всегда заканчиваются передвижением со сниженной интенсивностью с той целью, чтобы привести школьников в более спокойное состояние перед началом следующего урока.

Методика обучения школьников лыжной технике.

Обучение спортивным двигательным навыкам проводится по определенным этапам.

Первый этап обучения.

Проводится изучение элементов с объединением этих элементов в целостный двигательный навык и разучивается способ передвижения в целом. На этом этапе происходит образование ; необходимых условий рефлексных связей и образование целостного динамического стереотипа. Человеку, не стоявшему на лыжах и не привыкшему передвигаться с таким отягощением, лыжи мешают. Носки и пятки лыж скрепляются и цепляются одна за другую и за снег, при потере бокового равновесия они мешают быстро переставить ногу — все это вызывает у новичков падение и в связи с этим неуверенность, которая тормозит обучение. Следовательно, еще до обучения отдельным способам передвижения надо осветить общие основы владения лыжами. На первых занятиях выдвигаются две общие педагогические задачи: овладеть лыжами как снарядом («чувство лыжи»), развить чувство сцепления лыжи со снегом («чувство снега»).

Эти задачи решаются применением подводящих упражнений:

- 1) поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево;
- 2) поочередное поднятие носков лыж; выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу;

повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж;

боковые приставные шаги на два и четыре счета; упражнение выполняется 4—8 раз подряд в ускоряющем темпе;

5) повороты: махом кругом, через лыжу вперед и через лыжу назад с правой и с левой ноги, прыжком (с опорой и без опоры на палки);

6) ходьба ступающим шагом по неглубокой целине без палок;

7) ходьба ступающим шагом на лыжах с палками по целине, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление; при этом приобретает умение управлять лыжами, учитывать их длину или расстояние до препятствия (дерева, куста и т.п.);

8) подъемы и спуски лесенкой, прямо и наискось;

9) спуски в средней стойке с пологих склонов;

10) подъем на пологие склоны ступающим шагом в медленном и быстром темпе.

Следует добиваться совершенного их выполнения путем многократного повторения. Они применяются на первых уроках, чтобы занимающиеся могли освоить общие основы для дальнейшего обучения способам передвижения на лыжах. После этого надо переходить к разучиванию всех способов передвижения на лыжах.

Наиболее характерными новыми навыками являются спуски. У начинающих лыжников при спуске проявляется защитный рефлекс. Чтобы снять боязнь крутизны, не следует начинать обучение поворотам, пока лыжник достаточно не освоит спусков. Обучение элементам поворотов лучше начинать на горизонтальной площадке после небольшого спуска. Сначала надо освоить короткие, достаточно крутые спуски и затем постепенно более длинные и крутые. Поскольку страх вызывает возбуждение, сковывающее мышцы, надо приучить лыжника расслаблять мышцы перед спуском. Это ослабляет чувство страха и обеспечивает сохранность равновесия. После опасных упражнений внимание снижается, поэтому после них не следует давать новые трудные задания. Поворот выполняется с трудом, если скорость спуска выше скорости, обычной для этого лыжника.

В начале обучения спускам, торможениям и поворотам не следует пользоваться склонами с плохим снежным покровом. Следует переходить с простых склонов на более сложные, постепенно. Если переход будет совершен резко, то сильное раздражение, которым являются новые свойства местности, вызовут у лыжника сильные реакции, задерживающие закрепление и совершенствование навыков и соответственно защитную реакцию. Преодоление боязни и воспитание привычки противодействовать внешним раздражителям — первейшая задача при обучении спускам, торможениям, поворотам, падениям.

Если лыжник с сильным типом высшей нервной деятельности хочет выполнить трудный спуск и настроится на это, то он сможет его выполнить. Но у лыжника со слабым типом высшей нервной деятельности, хотя он одинаково подготовлен в техническом отношении, при этом возникают торможение, угнетение центральной нервной системы боязнь, неблагоприятного исхода попытки. Ему кажется, что он не

в силах выполнить спуск. Воспитывая уверенность в своих силах, можно изменить реакцию на сильные раздражители или хотя бы ослабить их отрицательное действие. Такое воспитание может быть основано на' принципе доступности и постепенности в освоении навыка. В этих целях, при обучении спускам на лыжах следует требовать, чтобы занимающиеся начинали спуск с движения скользящим шагом, а не ждали, пока лыжи сами тронутся с места.

При обучении большое значение имеет так называемый перенос навыков. Если у обучаемого имеется запас двигательных навыков, сходных с навыком изучаемого способа передвижения на лыжах, то; усвоение последнего значительно облегчается. Запас сходных навыков создается при помощи различных упражнений, главным образом специально-подготовительных. Овладение новым движением обогащает двигательный опыт лыжника, при этом устанавливается большое количество связей, которые могут быть использованы при последующем' обучении. Одни навыки могут положительно влиять на другие (положительный перенос), иные же, наоборот, тормозят развитие последующих (отрицательный перенос). Перенос навыка будет положительным в том случае, если упражнения, применяемые для одного навыка, сходны по своей форме и характеру и для другого. Отрицательный перенос навыка появляется в том случае, если подготовительные упражнения сходны только по внешнему виду, но различны по координации. Если движения в имитационных упражнениях сходны с движениями лыжной техники, то стереотипы, образующиеся при применении имитационных упражнений, также сходны со стереотипами движений в лыжной технике. Выработывая стереотипы имитационных движений, лыжники формируют определенные навыки, которые облегчают и ускоряют овладение лыжной техникой и ее совершенствование. Преподавателю очень важно знать условия, замедляющие темпы развития и вызывающие ослабление навыка. Эти условия можно разделить на:

-объективные: плохой инвентарь, снаряжение, одежда, обувь, учебная площадка и склон; неудовлетворительное состояние снега, плохая погода, ветер, снегопад, мороз; неудачно подобранная мазь для смазки лыж и т. д.;

-субъективные: пассивное отношение занимающихся к данному упражнению, плохая заинтересованность, неуверенность в своих силах и возможностях; пониженное настроение и самочувствие занимающихся.

Неправильные методические приемы могут "вызвать задержку в усвоении навыка при условиях, когда происходит замена одних методов работы или способов выполнения упражнений другими; закрепленные старые способы выполнения движения возникают в неизменной форме при выполнении нового движения. Примером этого может служить замедленное изучение нового способа передвижения из-за того, что ранее усвоена техника передвижения с ошибками. При длительном перерыве в обучении или отсутствии повторения упражнения навык может разрушаться, причем сначала разрушаются детали движения, а сама структура, основа движений, остается. Угасание условного рефлекса зависит в некоторой степени от индивидуальных особенностей. Чем слабее закреплен навык, тем скорее он угасает, и наоборот.

Навык передвижения на лыжах представляет собой целостное единство более простых навыков (элементов). Поэтому обучение всегда должно охватывать сложные действия в их целостном единстве. Часто возникает необходимость расчленить сложное действие на ряд более легких, подобранных так, чтобы облегчить дальнейшее усвоение движения в целом. При этом отдельные элементы не следует доводить до закрепленного спортивного навыка. Расчленяя сложное действие на составные части, надо выделить наиболее существенные, важные элементы движения, типичные для данного сложного действия. При этом надо следить за тем, чтобы не было коренного изменения самой структуры этого действия. Например, изучение попеременного лыжного хода эффективнее тогда, когда выработаны следующие элементы этого навыка: отталкивание ногой с использованием силы маха другой ноги, позволяющее быстро скользить на одной лыже; своеобразное отталкивание палкой, увеличивающее скольжение; движение туловищем, связывающее воедино движения рук и ног. Соединение этих элементов в целостные движения выполняется при участии сознания. Само объединение элементов навыка в сложное действие может проводиться двумя путями:

- постепенным наращиванием последовательно связанных элементов, вплоть до полного изучения всего сложного навыка;
- объединением всех отдельных элементов навыка фазу в полный сложный навык.

Применение того или иного метода обучения зависит от подготовленности занимающихся и их способности воспринимать и выполнять упражнения.

Второй этап обучения.

Происходит дальнейшее изучение целостного навыка и его закрепление. Закрепление навыка является следствием упрочения временных связей в коре больших полушарий головного мозга. Упрочению подлежат не все двигательные реакции. Сохраняются и закрепляются только те движения, которые действительно необходимы и выражают постоянные отношения взаимодействия 30лыжника с внешней средой. Случайные же связи пропадают в процессе повторения упражнений. С самого начала следует добиться, чтобы лыжник мог сам анализировать свои движения и определять ошибки, а преподаватель только направлял бы его на верный путь. Чем точнее будет осознан каждый элемент навыка, тем более совершенным станет движение. Дальнейшее совершенствование, доведенное до автоматизма, нисколько не снижает роль сознания в управлении движениями. В нужный момент хороший спортсмен всегда может сосредоточить внимание на каком-либо элементе техники и выделить его из общего числа элементов. Поворот на лыжах продолжается доли секунды, однако спортсмен успевает проконтролировать и исправить положение лыжи тела, обратив внимание на любой элемент, любую деталь движения. Неосознанное движение не может быть расчленено на элементы, оно воспринимается слитно. Обычно более медленные движения запоминаются легче, а быстрые — труднее. Надо не просто механически повторить много раз подряд одно и то же движение полностью, чтобы его прочно запомнить, а добиваться активного воспроизведения непрочно разученных элементов этого движения. Часто начальная и конечная часть движения закрепляется в

памяти лучше, чем середина; в других случаях быстрее усваивается та часть, которая выполняется на меньшей скорости. Часть, наиболее трудную для усвоения, следует изучать дополнительно. Для прочного закрепления важно, чтобы количество одновременно изучаемого материала было не слишком большим, посильным для занимающихся. При закреплении навыка необходимо предупреждать возникновение ошибок. В случае, если ошибка все же появилась, следует немедленно прекратить закрепление навыка до тех пор, пока соответствующими упражнениями ошибка не будет исправлена. Не следует переходить к изучению следующего приема, пока предыдущий не закрепится в достаточной степени. Это особенно важно, когда изучаемый прием сходен с первым, например при изучении поворота из упора непосредственно вслед за поворотом упором. Вторая причина смещения материала заключается в недостаточном использовании сравнения и сопоставления одного приема с другим. Все приемы должны быть закреплены прочно. Поверхностное изучение нередко приводит к ошибкам. Надо давать такие конкретные задания, чтобы занимающиеся могли сосредоточить внимание на определенных моментах техники. Например, чтобы они следили только за тем, как переносить вес тела, или за плавностью движения по дуге выполняемого поворота, или за постоянным нарастанием крутизны постановки лыж на ребро и т. д. Часто удавшееся однажды движение лыжник не может воспроизвести вторично потому, что он не закрепил его в достаточной степени. Чтобы закрепить движение, надо постепенно приучить лыжника к Устойчивому выполнению движения при наличии любых раздражителей (возгласы, флаги и т. п.). При этом большое значение имеют контрольные тренировки, участие в соревнованиях и прогулках по незнакомой местности. Таким образом, в процессе правильного обучения различным способам передвижения на лыжах происходит постепенное закрепление навыков, находятся правильные пути для решения двигательной задачи.

Третий этап обучения.

Совершенствуется целостный спортивный навык путем устранения излишних движений, многократного повторения и доведения его до автоматизма. В совершенствовании навыка принимает участие весь организм в целом, повышается его функциональная подготовленность. Ведущая роль при этом принадлежит коре больших полушарий головного мозга. Многократное повторение определенного способа передвижения на лыжах приводит к автоматизации движений. Лыжник, выполняющий движение точно и согласованно, сможет перенести сравнительно большую нагрузку, чем лыжник, не овладевший автоматизированным навыком. По мере совершенствования определенных навыков на стадии автоматизации происходит уточнение мышечной афферентации, в результате уточняются и движения, но роль органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата и осязания сохраняется. В связи с совершенствованием двигательного навыка, в результате взаимодействия различных анализаторов достигается более точное дифференцирование отдельных деталей движения, что выражается в различных специфических ощущениях. Становится очень тонким «чувство лыж», «чувство снега», «чувство динамического равновесия», что помогает регулировать уступающие и преодолевающие усилия мышц. Совершенствуется чувство скорости, темпа и ритма, развивается умение передвигаться экономично в любых изменяющихся

условиях. В целом дальнейшее совершенствование навыков идет за счет развития физических качеств, причем эти качества совершенствуются не всегда параллельно, одни из них могут быть развиты лучше, другие хуже. При этом перестраивается деятельность не только двигательного аппарата, но и всего организма в целом. В процессе совершенствования двигательного навыка увеличивается интенсивность обменных процессов, происходят сложные биохимические изменения в обмене веществ. Эти изменения особенно значительны в процессе тренировки, которая является дальнейшим продолжением третьего этапа обучения. Учитывая единство обучения и тренировки, следует заметить, что методы обучения больше применяются на первых двух этапах. На третьем же преобладают методы тренировки. В дальнейшем полностью переходят на тренировочный процесс, хотя совершенствование спортивной техники продолжается. Подводящие упражнения. Эти упражнения представляют собой упражнения, сходные по форме и характеру с элементами сложного навыка. Подводящие упражнения имеют наибольшее применение на первом, частично на втором и эпизодически на третьем этапе обучения. Выбор подводящих упражнений во многом зависит от методической подготовленности преподавателя. Следует иметь в виду, что подводящие упражнения нередко требуют многократного повторения, но не доводятся до закрепления как самостоятельный спортивный навык.

Ошибки и их исправление. В течение всех трех этапов у обучающегося часто возникают ошибки. Своевременное определение ошибок и их исправление намного ускоряют само обучение. Ошибки по их значению можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения, частные ошибки являются индивидуальным отклонением от правильной техники, снижают эффективность движений, но не искажают основы движения. Частных ошибок бывает больше, чем основных, и они очень разнообразны. В практике различают ошибки случайные и привычные. Случайные ошибки появляются у лыжников, когда владение техникой у них еще не автоматизировалось. Эти ошибки легче ликвидировать; они непрочны и довольно быстро исчезают. Привычные ошибки — это те отклонения, которые своевременно не были исправлены и автоматизировались, закрепились, стали устойчивыми. Для предупреждения ошибок надо, чтобы обучающиеся правильно поняли способ передвижения. Первоначальное разучивание надо проводить особенно тщательно, следя за тем, чтобы быстрота движений не нарушала правильности передвижения. Плохо выполняемое движение занимающиеся должны повторять, стараясь понять и исправить ошибку, добиваясь правильного выполнения. Наблюдать сложное движение трудно. Преподавателю, чтобы заметить какую-либо ошибку, надо вначале следить за передвижением в целом, а затем поочередно наблюдать только за элементами движения, например за правым (левым) коленом или движениями рук и т. д. Наблюдать за выполнением какого-либо хода лучше всего на расстоянии 15—20 м, причем надо просмотреть 3—4 последовательных цикла движений. Следя за выполнением передвижения, важно уметь определить правильность формы движений, найти ошибку и установить ее происхождение. Прежде всего надо исправить основные ошибки; на ошибках частных можно вначале не останавливаться, но необходимо следить, чтобы они не стали привычными. Чтобы исправить ошибки, следует еще раз разъяснить и показать способ передвижения, повторить его, дать подготовительные упражнения; если

возможно выделить из способа передвижения трудноусваиваемые движения, то необходимо разучивать их отдельно. После вторичного объяснения надо потребовать от занимающихся \ принять правильное положение и проделать движение на месте, а затем на небольшой скорости, чтобы проверить, правильно ли выполняется движение. При повторном появлении ошибки надо вновь прекратить выполнение движения и добиться того, чтобы обучающиеся поняли и ' запомнили нужное движение

Заключение.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств. Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему: На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению ее качества. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки, в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников. Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах от 1-11го кл.

Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке, с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий.