Содержание

[I. СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 6](#_Toc378184835)

[1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет 6](#_Toc378184836)

[1.2. Психологические особенности детей 7-9 лет 9](#_Toc378184837)

[1.3. Начальное обучение передвижению на лыжах 17](#_Toc378184838)

[1.4. Анализ программы по лыжной подготовке 1-3 классов 21](#_Toc378184839)

[1.5. Учет успеваемости школьников 24](#_Toc378184840)

[II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 36](#_Toc378184841)

[2.1. Методы исследования 36](#_Toc378184842)

[2.2. Организация исследования 38](#_Toc378184843)

[III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ 40](#_Toc378184844)

[3.1. Содержание и методика проведения занятий по формированию навыков передвижения на лыжах детей 7-9 лет 40](#_Toc378184845)

[3.2. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение 62](#_Toc378184846)

[ВЫВОДЫ 64](#_Toc378184847)

[Практические рекомендации 65](#_Toc378184848)

[Список использованных источников **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc378184849)

[Приложение 69](#_Toc378184850)

**Введение**

Актуальность исследования.В современных условиях всесторонне развитие человека немыслимо без повышения общей культуры, имеющей важное значение для социального ста­новления личности. Процесс гармонического развития личности в системе физ­культурного образования нацелен на общекультурное развитие, составной ча­стью которого является физическая культура. Она во многом определяет пове­дение в учебе, в быту, общении, на производстве, способствует решению соци­ально-экономических воспитательных и оздоровительных задач.

Интегральной целью физического воспитания для всех ступеней образо­вания выступает физическая культура личности как органическое единство знаний и убеждений, ценностных ориентацией и мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности.

Физическое совершенство личности предполагает такой уровень здоро­вья, физического развития, психофизиологических возможностей, которые со­ставляют фундамент ее активной, преобразующей, социально-значимой дея­тельности и жизнедеятельности [29].

При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и сис­темы организма - функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физиче­ская нагрузка легко дозируется по объему интенсивности. Поэтому неслучайно лыжная подготовка включена в программу физического воспитания образова­тельных учреждений.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный раздел с I по XI классы. Уроки по лыжной подго­товке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 16 ч. в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися навыками и умениями в основных способах передвижения на лыжах, навыками самостоятельных занятий; сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально­волевых качеств.

Цель работы: Обоснование комплексной методики обучения обучащихся младшего школьного возраста способам передвижения на лыжах.

Исходя из цели, были поставлены конкретные задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать содержание школьной программы по физическому воспитанию по разделу «Лыжная подготовка» для учащихся 1-3классов.

2. Разработать и внедрить комплекс упражнений более целенаправленный на обучение детей 7-9 лет передвижения на лыжах.

3. Оценить эффективность предлагаемого комплекса упражнений в педагогическом эксперименте при овладении учащимися школьной программы на уроках по лыжной подготовке.

Гипотеза: мы предположили, что систематическое применение специаль­но-разработанной системы игр и игровых заданий на уроках по лыжной подго­товке у детей 7-9 лет будет способствовать более эффективному овладению способам передвижения на лыжах.

Предмет исследования – комплексная методика обучения учащихся 1-3 классов способам пе­редвижения на лыжах.

Объектом исследования - образовательный процесс на уроках физической культуры

Практические рекомендации: учителям физической культуры по целенаправленному использованию средств и методических приемов на уроках лыжной подготовки с учащимися 1-3 классов.

Комплексная методика:

- успешность освоения программного материала, т.е. техника способов пере-движения на лыжах методом оценивания техники выполнения задания;

- уровень развития физических качеств методом контрольных упражнений (тестирование);

- интерес к занятиям физической культурой и мотивы методом бесед;

- психические состояния (позитивные и негативные), наиболее часто проявляющиеся в ходе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию методом психолого-педагогического наблюдения.

I.СОСТОЯНИЕ ИЗУЧАЕМОГО ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет

Общая характеристика

1.Более широкий круг общения: учителя, сверстники, родители и знакомые.

2.К детям предъявляются четкие требования, выполнение которых оцени­вается.

3.Появляются новые ориентиры (учителя, старшеклассники, сверстники).

4.Усвоение групповых форм поведения, изменяется стереотип утвержде­ния, происходит формирование поло-ролевого характера - степень выра­женности мужских и женских черт характера.

5.Утверждается тип высшей нервной деятельности.

6.Изменяется поведение во время игр: вносят поправки в правила, вводят секреты, пароли - усложняют, самоутверждаются, самоконтроль, совмес­тимость, эмоциональность.

7.Формирование морального максимума.

8.Переход от эгоцентризма к социализации.

Формирование высшей нервной деятельности

1.Пластичность коры больших полушарий головного мозга.

2.Структурирование коры больших полушарий головного мозга.

3.Формирование конкретного мышления.

4.Отсутствие абстрактного мышления - образное.

5.Формирование второй сигнальной системы на основе первой.

6.Развитие единства письма, речь и мышление.

7.Формирование условных рефлексов на базе безусловных.

8.Наличие всех видов торможения с преобладанием запредельного.

9.Возбудимость нервных процессов характеризуется силой, уравновешен­ностью и подвижностью.

10.Слабое влияние подкорковых центров.

Формирование нервной системы

1. Преобладание в развитии спинного мозга.

2. Развитие мозжечка (вес увеличивается в 6 раз).

3. Средний мозг развивается до уровня взрослого человека.

4. Развитие промежуточного мозга: гипоталамуса и гипофиза

5. Развитие лобной доли коры больших полушарий головного мозга.

Сенсорная система

1.Наиболее развиты зрительная, слуховая системы и сенсорная система ко­ординации движений.

2. Менее развиты обоняние, осязание и тактильная сенсорная система.

3. Нет согласованности между анализаторами.

Пищеварение

1.Формируется и усиленно развивается деятельность печени и поджелу­дочной железы.

2. Разнообразность меню.

Обмен веществ

1.Преобладают процессы ассимиляции-образование энергии на развитие организма.

2. Быстрое протекание окислительных реакций.

3. В пище должны преобладать белки (из незаменимых животных).

4. Углеводы выполняют тоже строительную функцию.

5. Жиры - главное энергетическое вещество.

6. Большой расход воды.

7. Наибольшее значение имеют фосфор, кальций, йод.

8. Четкое соответствие суточной нормы витаминов.

9.Большой расход энергии с малым коэффициентом полезной деятельно­сти.

Сердечно-сосудистая система

Значительные изменения, связанные с развитием сердца и сосудов: вес сердца увеличивается в 1,5 раза, систолический объем - 70мл., минутный объем - 88 мл./кг, ЧСС в норме 90 уд./мин., артериальное давление - 95x50 мм.рт.ст., стенки кровеносных сосудов эластичны вены расположены близко к поверхности тела со слабыми клапанами, высокая скорость кругооборотов.

Система крови

1. Норма взрослого человека.

2. Постоянный состав плазмы, что обеспечивает постоянство гомеостаза (внутренней среды).

Рост и вес

В возрасте от 6 до 12 лет большинство детей прибавляет в росте по 5-7 см в год. Средний рост 6-ти летних детей составляет лишь 1.22 м, к подростковому возрасту он увеличивается до 1.52 м. Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2-2.7 кгв год. За период от 6-12 лет вес тела удваивается, увеличивается примерно от 18 до 36 кг.

Мозг и нервная система

В этом возрасте отмечается наибольшее увеличение мозга - от 90 % веса мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Про­должается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи ме­жду нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7-8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие. Эти изменения нерв­ной системы закладывают основу для следующего этапа умственного развития ребенка.

Кости

Рост костей особенно заметен. Это касается, в первую очередь, лицевых, а также длинных костей рук и ног.

Однако, в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соеди­нений, больше воды и белково-подобных веществ, чем в костях взрослых. Дет­ские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединений больше пространства, чем у взрослых, поэтому рас­тущий ребенок более гибок и в тоже время более чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладают меньшей сопротивляемостью костным инфекци­ям, чем взрослый.

Мышцы и жировая ткань

До изменения рациона питания в начальных классах жировая ткань обычно не меняется. Однако с переменой пищи происходит постепенное нарастание мас­сы и силы мышц.

Несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же у ребенка они функционируют не так, как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость, характерна для детей с назрелой, не­достаточно развитой мышечной тканью. По мере того, как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движении, физической ак­тивности.

1.2. Психологические особенности детей 7-9 лет

Особенности учебной деятельности

Учебная деятельность ребенка развивается так же постепенно, через опыт вхождения в нее, как и все предшествующие деятельности (манипуляционная, предметная, игровая).

Учебная деятельность представляет собой деятельность, направленную на самого учащегося. Ребенок учится не только знаниям, но и тому, как усвоение этих знаний.

Учебная деятельность, как и всякая деятельность, имеет свой предмет - это человек. В случае обсуждения учебная деятельность младшего школьника ре­бенок. Учась способам письма, счета, чтения и т.д., ребенок ориентирует себя на самоизменение. Он овладевает необходимыми, присущими окружающей его культуре способами служебных и умственных действий. Рефлектируя, он срав­нивает себя прежнего и себя нынешнего. Собственное изменение прослежива­ется и выявляется на уровне достижений.

Самое существенное в учебной деятельности - это рефлексия на самого себя, отслеживание новых достижений и происшедших изменений.

“Не умел - умею”, “Не мог - могу”, “Был - стал”, - ключевые оценки ре­зультата углубленной рефлексии своих достижений и изменений. Очень важно, чтобы ребенок стал для самого себя одновременно предметом изменения и субъектом, который осуществляет это изменение самого себя. Если ребенок по­лучает удовольствие от рефлексии на свое восхождение к более совершенным способам учебной деятельности, саморазвитию, то это значит, что он психоло­гически погружен в учебную деятельность.

С приходом ребенка в школу изменяется социальная ситуация, но внут­ренне, психологически ребенок остается еще в дошкольном детстве. Основны­ми видами деятельности для ребенка продолжают оставаться игра, рисование, конструирование. Учебной деятельности еще предстоит развиться.

Произвольное управление действиями, которое необходимо в учебной деятельности, соблюдение правил, возможно, на первых порах, когда ребенку ясны близкие цели и когда он знает, что время его усилий ограничено малым числом заданий. Длительное напряжение произвольного внимания к учебным действиям затрудняет и утомляет ребенка.

Если с приходом в школу сразу поставить ребенка в условия собственно учебной деятельности, это может привести либо к тому, что он и в самом деле быстро включится в учебную деятельность (в этом случае готовность к обуче­нию уже сформировалась), либо к тому, что он растеряется перед непосильны­ми учебными задачами, потеряет веру в себя, начнет негативно относится к школе и к ученью,а возможно, “уйдет в болезни”. На практике оба эти варианта являются типичными: число детей, готовых к ученью, и число детей, для кото­рых обучение в заданных условиях оказывается непосильным, достаточно ве­лико.

Попытки приспособить детей к учебной деятельности через игру, игровые формы, внося в занятия элементы сюжетных или дидактических игр, себя не оправдывают. Такое “обучение” привлекательно для детей, но оно не содейст­вует переходу к собственно учебной деятельности, не формирует у них ответ­ственного отношения к выполнению учебных заданий, не развивает произволь­ных видов управления действиями.

Дети должны научиться различать игровые и учебные задания, понимать, что учебное задание в отличие от игры обязательно, его необходимо выполнять независимо от того, хочет ребенок это сделать или не хочет. Игра сама по себе не должна устраняться из сферы активной жизни ребенка. Неправильно указы­вать ребенку на то, что он уже стал большим и заниматься игрушками “как ма­ленький” теперь уже должно быть стыдно.

Игра-не только сугубо детская деятельность. Это и занятие, служащее для развлечения, для заполнения досуга людей всех возрастов.

Обычно ребенок постепенно начинает понимать значение игры в условиях его нового места в системе социальных отношений людей, при этом неизменно и страстно любить играть.

Развитие познавательных процессов. Развитие мышления

Особенность здоровой психики ребенка - познавательная активность. Лю­бознательность ребенка постоянно направлена на познание окружающего мира и построение своей картины этого мира. Ребенок, играя, экспериментирует, пы­тается установить причинно-следственные связи и зависимости. Он сам, на­пример, может дознаться, какие предметы тонут, а какие будут плавать. Чем активнее в умственном отношении ребенок, тем больше он задает вопросов и тем разнообразнее эти вопросы. Ребенок может интересоваться всем на свете: Какой глубины океан? Как там дышат животные? Сколько тысяч километров земной шар?

Ребенок стремится к знаниям, а само усвоение знаний происходит через многочисленное “Зачем?” “Как?” “Почему?”. Он вынужден оперировать зна­ниями, представлять ситуации и пытаться найти возможный путь для ответа на вопрос. При возникновении некоторых задач ребенок пытается решить их, ре­ально примеряясь и пробуя, но он же может решать задачи в уме. Он представ­ляет себе реальную ситуацию и как бы действует в ней в своем воображении. Такое мышление, в котором решение задачи происходит в результате внутрен­них действий с образами, называется наглядно-образным.

Образное мышление - основной вид мышления в младшем школьном возрасте

Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует пом­нить, что этот вопрос сенситивен к обучению, опирающемуся на наглядность.

Мышление ребенка в начале обучения в школе отличается эгоцентризмом, особой умственной позицией, обусловленной отсутствием знаний, необходи­мых для правильного решения определенных проблемных ситуаций. Так, ребе­нок сам не открывает в своем личном опыте знания о сохранении таких свойств предметов, как длина, объем, вес и другие.

Отсутствие систематичности знаний, недостаточное развитие понятий приводит к тому, что в мышлении ребенка господствует логика восприятия. Ре­бенку, например, трудно оценивать одно и то же количество воды, песка, пла­стилина и т.д. как равное (то же самое), когда на его глазах происходит измене­ние их конфигурации в соответствии с формой сосуда, куда они помещены. Ре­бенок попадает в зависимость оттого, что он видит в каждый новый момент из­менения предметов. Однако в начальных классах ребенок уже может мысленно сопоставлять отдельные факты, объединять их в целостную картину и даже формировать для себя абстрактные знания, отдаленные от прямых источников.

Развитие внимания

Познавательная активность ребенка, направленная на обследование окру­жающего мира, организует его внимание на исследуемых объектах довольно долго, пока не иссякнет интерес. Если 6-7-ми-летний ребенок занят важной для него игрой, то он, не отвлекаясь, может играть два, а то и три часа. Так же дол­го он может быть сосредоточен и на продуктивной деятельности (рисовании, конструировании, изготовлении значимых для него поделок). Однако такие ре­зультаты сосредоточения внимания - следствие интереса к тому, чем занят ре­бенок. Он же будет томиться, отвлекаться и чувствовать себя совершенно не­счастным, если надо быть внимательным в той деятельности, которая ему без­различна или совсем не нравится.

Взрослый может организовать внимание ребенка при помощи словесных указаний. Ему напоминают о необходимости выполнять заданное действие, указывая при этом способы действия («Дети, откроем альбомы.Возьмем крас­ный карандаш и в верхнем левом углу - вот здесь - нарисуем кружок...»и т.д.).

Младший школьник в известной степени может и сам планировать свою деятельность. При этом он словесно проговаривает то, что он должен и в какой последовательности будет исполнять ту или иную работу. Планирование, без­условно, организует внимание ребенка.

И все-таки, хотя дети в начальных классах могут произвольно регулиро­вать свое поведение, непроизвольное внимание преобладает. Детям трудно со­средоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или на деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. От­ключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания яв­ляется одним из оснований для включения в занятия элементов игры и доста­точно частой смены форм деятельности.

Дети младшего школьного возраста, безусловно, способны удерживать внимание на интеллектуальных задачах, но это требует колоссальных усилий воли и организации высокой мотивации.

Развитие воображения

В младшем школьном возрасте ребенок в своем воображении уже может создавать разнообразнейшие ситуации. Формируясь в игровых замещениях од­них предметов другими, воображение переходит в другие виды деятельности.

В условиях учебной деятельности к воображению ребенка предъявляют специ­альные требования, которые побеждают его к произвольным действиям вооб­ражения. Учитель на уроках предлагает детям представить себе ситуацию, в ко­торой происходят некие преобразования предметов, образов, знаков. Эти учеб­ные требования побуждают развитие воображения, но они нуждаются в под­креплении специальными орудиями - иначе ребенок затрудняется продвинуться в произвольных действиях воображения. Это могут быть реальные предметы, схемы, макеты, знаки, графические образы и др.

Воображение в жизни ребенка играет большую роль, чем в жизни взрослого, проявляясь гораздо чаще, и чаще допускает нарушение жизненной реальности. Неустанная работа воображения - важнейший путь познания и освоения ребен­ком окружающего мира, способ выйти за пределы личного практического опы­та, важнейшая психологическая предпосылка развитие способности к творчест­ву и способ освоения нормативности социального пространства, последнее принуждает работать воображение непосредственно на резерв личностных ка­честв.

Влияние учения на развитие личности

На умственное развитие оказывает принципиальное влияние деятельность уче­ния. При этом определяющее значение имеет усвоение и развитие речи в сис­теме обучения.

К программному развитию речи относятся следующие виды обучения и разви­тия ребенка:

Во-первых, усвоение литературного языка, подчиненного норме.

Во-вторых, овладение чтением и письмом. И чтение, и письмо - речевые навы­ки, опирающиеся на систему языка, на знание его фонетики, графики, лексики, грамматики, орфографии.

В третьих, соответствии речи учащихся определенному уровню требований, ниже которого не должен находиться ребенок, так как он занимает положение ученика.

Развитие эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте

С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие в боль­шой степени, чем раньше, зависит от посторонних людей и от того опыта, ко­торого он приобретает вне дома.

Страхи ребенка отражают его восприятие окружающего мира, рамки которого теперь для него значительно расширяются. Большой частью страхи связаны с событиями в школе, семье и группе сверстников. Необъяснимые и вымышлен­ные страхи прежних лет постепенно уступают место более осознанным забо­там, каких немало в повседневной жизни. Предметом страхов могут быть и предстоящие уроки, и уколы, и какие - то природные явления, и отношения между сверстниками.

Чрезмерная активность школьников

Чрезмерная активность - это еще не психическое расстройство. Однако иногда она сопровождается серьезными задержками эмоционального, умственного ин­теллектуального развития. Нередко такое поведение чревато стрессами и может привести к перевозбуждению. Чрезмерная активность наблюдается у 5-8 % мальчиков и около 1% девочек - учащихся начальных классов.

У детей с чересчур повышенной активностью нередко возникают трудности при выполнении школьных заданий, так как им не легко концентрировать вни­мание и сидеть спокойно. Эти дети, как правило, становятся предметом особой заботы родителей и учителей.

Особенности межличностного взаимодействия младшего школьника со взрос­лыми

Различные формы обращения взрослых с ребенком и характер тех оценок, ко­торые они ему дают, своим результатом имеют развитие у него у тех или дру­гих самооценок. Эти развивающиеся у детей под прямым действием взрослых самооценки сказываются на складывании у них критериев оценки других лю­дей.

Дружба школьников

Отношения между школьниками постоянно меняются. Если в возрасте от 3-х до 6-ти лет дети строят свои отношения в основном под надзором родителей, то от 6-ти до 12-ти лет школьники большую часть времени проводят без родитель­ского присмотра. У младших школьников дружеские отношения формируются, как правило, между детьми одного и того же пола. По мере ослабления связи с родителями ребенок все более начинает ощущать потребность в поддержке со стороны товарищей.

Младший школьный возраст определяется важным обстоятельством - поступ­лением ребенка в школу. Новая социальная ситуация ужесточает условия жиз­ни ребенка и выступает как стрессогенная.

1.3. Начальное обучение передвижению на лыжах

Детей, приступивших к занятиям по лыжной подготовке, необходимо обучить, прежде всего, умениям и правилам обращения с лыжным инвента­рем, а также строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.

Для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах школьники должны предварительно достигнуть определенных уров­ней физической и координационной готовности. Достижение таких уровней позволит им успешно овладевать предусмотренными программой способами передвижения на лыжах. Так, например, для овладения скользящим шагом в I и II классах дети должны обладать: рабочей позой, перенос массы тела с лы­жи на лыжу, чувством равновесия, достаточным для выполнения скольжения на одной лыже; координацией движения необходимой для управления лыжами при движении по лыжне для согласованности работы рук и ног. Младшим школьникам требуется и физическая готовность, что позволит с нужной си­лой выполнять отталкивания и передвигаться в достаточно низкой посадке (на согнутых ногах).

Частично физическая и координационная готовность для овладения способами передвижения на лыжах обеспечивается физическим воспитанием детей дошкольного возраста в семье и детских садах [3].

Однако в настоящее время, несмотря на большую разъяснительную ра­боту среди родителей о значении физической культуры и лыжного спорта, в частности для укрепления здоровья, большая часть детей приходит в школу, не умея передвигаться на лыжах. В ряде школ количество таких детей (особен­но среди девочек) достигает 80%. Поэтому все дети в I классе должны прой­ти «школу лыжника» - систему подводящих и подготовительных упражнений, которые позволят овладеть лыжами как снарядом, научиться управлять ими при движении по снегу и при перемещении по воздуху. При этом возникает и совершенствуется так называемое чувство лыж.

В процессе выполнения системы упражнений возникает и совершенст­вуется «чувство снега» - это не только сцепление лыж со снегом, но и умение воспринимать неровности лыжни, склоны, изменения скольжения, плотность снега и лыжни, ее извилистость и т.п. Воспитание «чувства снега» - процесс длительный, и его совершенствование может продолжаться в течение ряда лет. Равновесие - одно из важнейших качеств, необходимых для успешного передвижения по равнине и при спусках со склонов различной крутизны. Вполне естественно, что равновесие развивается в процессе всех уроков фи­зической культуры (а не только лыжной подготовки), но специальные упраж­нения на лыжах воспитывают специфические особенности равновесия в ус­ловиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки).

Для решения отдельных задач по воспитанию перечисленных ка­честв («чувства лыж, снега» и равновесия) в I классе используются следую­щие подводящие упражнения в перечисленной ниже последовательности: 1) перенос веса тела с лыжи на лыжу; 2) поднимание и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), ноги слегка сгибают; 3) подни­мание носков лыж и размахивание носком вправо и влево;4) поднимание и перестановка носков лыж в сторону и обратно; 5) поднимание согнутой ноги назад и вперед, при этом сначала отрывают пятку, а затем носок лыжи; 6) поднимание согнутой ноги, лыжу удерживают горизонтально лыжне; 7) прыж­ки на месте, при этом сначала все тело переносят с лыжи на лыжу; 8) пристав­ные шаги в сторону; 9) отведение прямой или слегка согнутой ноги с лыжей назад.

Все упражнения выполняются с опорой или без опоры на палки пооче­редно с правой на левую ногу и с постепенным увеличением времени выпол­нения или количества повторений. Постепенно увеличивается не только продолжительность, но и темп выполнения упражнений. Обычно это делают на первых 2-3-х уроках. Выполнять упражнения можно в игровой форме, что повышает эмоциональность урока.

После указанных упражнений можно перейти к следующим игровым за­нятиям:

1. Чей веер лучше? (Поворотом переступанием на месте на 90° вокруг пяток лыж «нарисовать» лыжами на снегу веер)

2. У кого красивее «снежинка»? (Поворот переступанием на месте на 360° вокруг пяток лыж.)

3. Кто лучше нарисует «гармошку»? (Переступанием в сторону поочередно носками и пятками лыж нарисовать на снегу «гармошку».)

4. Кто дольше и лучше выполнит упражнение «аист»? (Поднять сильно со­гнутую ногу и удерживать лыжу горизонтально возможно дольше.)

5.Прыжки-подскоки на двух лыжах.

Перечисленные упражнения помогают овладеть лыжами как снарядом и одновременно являются подводящими к строевым упражнениям и перестрое­ниям на лыжах. Независимо от того, как часто учащиеся класса до прихода в школу катались на лыжах, необходимо со всеми школьниками выполнить все перечисленные упражнения, пройти «школу лыжника». Только после этого можно перейти к изучению ступающего, а затем скользящего шага [9].

Ступающий шаг на равнине является подводящим упражнением к скользя­щему шагу и к преодолению подъемов. Обычно после показа школьники сразу могут его выполнить. Следует только повторить его в различных условиях: на накатанной лыжне, по целине с неглубоким снежным покровом, зигзагом, обходя деревья, кусты или другие ориентиры, с палками и без опоры на палки (держа их за середину). Передвижение ступающим шагом обычно не вы­зывает затруднений - не следует его чередовать с другими подводящими упражнениями. При изучении ступающего шага решаются следующие задачи: закрепление перекрестной координации в работе рук и ног, овладение на­выком полного переноса веса тела с одной ноги на другую, освоение поло­жения туловища при передвижении на лыжах, освоение маховых движений руками.

Можно разнообразить перемещение ступающим шагом передвижением: в пологий подъем прямо и наискось, на равнине с широкими размахиваниями руками (имитация работы рук в скользящем шаге), в колонне по одному с по­воротами (зигзагом). Постепенно во всех этих упражнениях длина шага уве­личивается. Для улучшения управления лыжами можно выполнить переступание «елочкой» и «полуелочкой» на ровном участке. На первых уроках все пе­речисленные упражнения можно выполнить при передвижении с поворотами и изменениями направления. Главное при этом - добиться свободных раз­машистых движений с полным контролем положения концов лыж.

Подбор упражнений в единую систему, их дозировка планируются учите­лем в зависимости от степени подготовленности детей. Однако общая последовательность упражнений должна быть выдержана, так как она со­ставлена с учетом постепенного повышения координационной нагрузки и взаимосвязей между отдельными движениями [26].

Все упражнения, которые должен выполнять каждый школьник, довольно простые и не требуют какой-либо сложной методики обучения. Учителю достаточно показать упражнение и объяснить требования к его выполнению, и ученики I класса все его выполнят. Главная задача при этом - добиться высокой точности движения, что способствует развитию общей координации и умения управлять лыжами. Недопустимо «скоростное прохождение» всей системы упражнений, хотя ученики в I классе, может быть, в состоянии их выполнить с большими или меньшими погрешностями.

Такой подход не позволит овладеть основными движениями, не обеспечит координационную готовность и затянет процесс обучения способам пере­движения на лыжах, предусмотренным школьной программой. Обоснованное применение указанных упражнений, а также правильное построение методики обучения скользящему шагу с учетом физического развития позволят пре­дотвратить появление целого ряда ошибок, что очень важно при дальнейшем обучении школьников и совершенствовании техники передвижения на лыжах.

1.4. Анализ программы по лыжной подготовке 1-2 классов

Программа разработана с учетом методических рекомендаций Осинцева В.В. по которой занятия проводились в экспериментальной группе.

**Первый класс**

Основы знаний. Требования к учащимся при занятиях на открытом возду­хе, на лыжах. Техника безопасности. Знакомство с лыжным инвентарем, подбор лыж и палок. Правило гигиены на уроках лыжной подготовки и занятиях на лыжах во внеурочное время. Их значение для здоровья человека.

Строевые приемы.

-Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Вы­полнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», Знакомство со способами переноски лыж в колонну по одному с лыжами под рукой.

-Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.

Передвижения. Упражнения «школы» лыжника: поочередное поднимание ног с лыжами на месте. Сгибая колени, как при обычной ходьбе; поочередное поднимание носков лыж без отрыва пяток от снега; движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево; повороты переступанием на месте вокруг пяток, а затем носков лыж; прыжки на лыжах вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую с одновременным переносом веса тела не опорную ногу; приставные ша­ги в сторону на два и четыре счета; стоя с опорой на палки, маховое скользящее движение ногой с лыжей вперед - назад на месте; ступающие и скользящие шаги без палок и с палками.

Спуски и подъемы.Спуск с низкой стойки со склона до 15°. Подъемы: ступающем шагом по пологому склону (наискось), «лесенкой».

Игры на лыжах и без них.«Лыжный хоровод», «Салки на лыжах без па­лок», «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Смелее с горки», «Оленьи упряж­ки», «Кто самый быстрый?», «Не задень», «Защита крепости», «Кто больше со­берет флажков!», «День и ночь», «Веер».

Требование к учащимся. Передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом. Проходить дистанцию до 1,500 метров; спускаться со склона в низкой стойке.

**Второй класс**

Основы знаний. Техника безопасности при передвижении на лыжах и гигиенические требования к учащимся. Дыхание при ходьбе на лыжах. Влияние занятий на открытом воздухе на укрепление здоровья. Хранение и уход за лыжным инвентарем в домашних условиях.

Строевые приемы. Перестроение из одной шеренги в две, переноска лыж на плече.

Передвижения.Упражнения «школы» лыжника: имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения на лыже; передвижение ступаю­щим шагом по неглубокому снегу без палок по прямой; то же с палками и с поворотами (зигзагами); передвижение в подъемы ступающим шагом. Попере­менный двухшажный ход (основы техники). Передвижения на скорость   
40-50 м; то же, но с поворотом в середине отрезка. Прохождение дистанции до 2000 м.

Спуски и подъемы. Спуски с небольших склонов в средней и низкой стой­ках, подъем «полуелочкой». Торможение упором. Приемы правильного па­дения и вставания при спусках.

Игры на лыжах и без них:«Пробежки под обстрелом», «На санках с пере­садкой», «Завладей палкой», «Кто дальше?», «Сороконожка» (варианты), «Кто быстрее?», «Пройти ворота», «Гонка за флажками», «Пионерский би­атлон», «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Самокат», «Коньковый ход», «Лыжные салки» (вариант), «Гусеница», «На одной лыже».

Требование к учащимся.Передвигаться по лыжне до 2000 м; - выпол­нять подъемы «лесенкой» и «полуелочкой» и спуск со склона в средней стойке.

**Третий класс**

Основы знаний. Требования к организации учащихся на уроках по лыжной подготовке. Дыхание при ходьбе на лыжах (в различных дви­гательных режимах). Техника безопасности при занятиях на лыжах. Первая помощь при травмах на занятиях по лыжам. Представители г. Перми и Пермской области - участники международных соревнова­ний, Олимпийских игр.

Строевые приемы. Построение в одну шеренгу на лыжах с палка­ми в руках. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!».

Передвижения. Попеременный двухшажный ход (акцент на равнове­сие). Одновременный двухшажный ход. Прохождение отрезков на скоро­сти - до 100 м (повторно 50-60 м х 4). Прохождение в равномерном тем­пе дистанции до 2000 м.

Подъемы, спуски, торможения. Подъем скользящим шагом. Спуски с пологих склонов в высокой стойке с прохождением ворот из палок; с ди­намической сменой стоек. Поворот переступанием в движении со склона. Торможение «плугом». Упражнения «школы» лыжника при спуске: при­седания, поочередный перенос веса тела не отрывая и отрывая от снега носки лыж; спуск на одной лыже; спуск с переходом на параллельную лыжню; спуск с подниманием и опусканием предметов в определенном месте; спуск с различным положением рук, головы и т. д.

Игры и игровые упражнения на лыжах:«Накаты», «Шире шаг», «Са­мокат» (варианты), «Кто дальше?» (варианты), «Быстрый лыжник» (вари­анты), круговая эстафета, эстафета с поворотом, «Подними предмет», эс­тафета с подъемом в гору изученным способом (варианты), «Спуск в во-

рота», «Упряжки» (варианты), «Карусель», «Лисий след», «Снежком в круг», «К своим палкам».

Требования к учащимся.Передвигаться попеременным двухшажным ходом до 2000м, спускаться в высокой стойке; выполнять подъем «елоч­кой»; оказывать помощь товарищу при выполнении упражнений.

Школьной программой в целях привлечения учащихся к ежедневным заня­тиям физическими упражнениями (в том числе и лыжами) предусмотре­ны обязательные домашние задания для привития навыков самостоятельной работы. Особенно это важно в зимнее время, когда двигательная активность школьников уменьшается в силу ограниченных возможностей для занятий другими физическими упражнениями.

В начальной школе домашнее задание направлено только на развитие общей работоспособности при передвижении на лыжах. Задание на совершенствование элементов техники, как правило, не планируется или да­ется только простое и в общем виде. Примерное задание на дом в началь­ной школе: прогулка на лыжах с равномерной скоростью - от 500 м до 2 км (в зависимости от класса). Передвижение скользящим шагом с палками и без па­лок. Во II-III классах давать задание: во время прогулок пройти 3-4 отрезка по 40-60 м с повышенной скоростью. В начальной школе, особенно в I - II классах, домашние задания - прогулки на лыжах - ученики выполняют вместе с родителями (или под их контролем). Учитель должен убедить родителей в необходимости совершать с учащимися две прогулки на лыжах в неделю.

1.5. Учет успеваемости школьников

Эффективность процесса обучения и качество уроков по лыжной подго­товке в целом во многом зависят от правильно построенной системы учета успеваемости школьников. Система учета успеваемости прежде всего должна быть объективной. Вместе с тем очень важно провести учет своевременно и оперативно, учитывая особенности условий занятий на лыжах (низкие тем­пературы, необходимость высокой плотности урока и др.). Осуществляя учет успеваемости, оценивая степень овладения школьниками техникой способов передвижения на лыжах, их теоретические знания и уровень развития физи­ческих качеств, учитель использует эти данные прежде всего для улучшения качества учебного процесса. [3, 14, 29].

Кроме того, на основе систематического учета успеваемости в ходе уроков и в конце всей лыжной подготовки учитель подводит итоги всей рабо­ты по лыжам. Система учета успеваемости активно влияет и на поведение учащихся на уроке (активизирует их деятельность, повышает интерес к занятиям (на лыжах, стимулирует к овладению техникой лыжных ходов, тормо­жений, спусков и по воротов в движении), и на развитие физических качеств.

Программой в разделе «Лыжная подготовка» предусмотрены спосо­бы передвижения на лыжах, которыми должны овладеть школьники в каж­дом классе, а также перечень теоретических знаний по физической культуре. Кроме того, учащиеся должны выполнить учебные нормативы по передвиже­нию на лыжах, начиная со II класса, на дистанциях до 1 км. Программой пре­дусмотрены временные нормативы на этих дистанциях в зависимости от пола и возраста учащихся на оценки «три», «четыре», «пять». Но учащиеся могут пройти дистанцию и без учета времени. В этом случае длина дистанции увеличивается примерно в 2 раза. В процессе учебной и тренировочной работы в школе используются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первом уроке лыжной подготовки в каждом классе с целью определения уровня физической подготовленности учащихся,а также их координационной готовности к овладению техникой способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой для каждого класса. Для этого учитель проверяет уровень владения техникой лыжных хо­дов, торможений и поворотов в движении, изученных ранее.

Данные предварительного учета необходимо оперативно использовать для планирования учебного материала на ближайшие уроки лыжной подготов­ки. В конце уроков лыжной подготовки, подводя итоги работы и выстав­ляя школьникам оценку за четверть, учитель сравнивает конечные результаты обучения с данными предварительного учета. Все это позволит, во-первых, вы­явить положительные и отрицательные моменты в планировании материала, а также оценить эффективность применяемой методики обучения; во-вторых, бо­лее объективно оценить успехи учащихся в овладении техникой способов пе­редвижения на лыжах, выявить величину абсолютных сдвигов от исходного уровня.

Все данные предварительного учета в каждом классе заносятся в рабо­чую тетрадь учителя. Учитель информирует школьников об уровне их подготовленности, указывает на ошибки и неточности, однако оценки не со­общаются и в дневник не выставляются.

Текущий учет успеваемости - основной вид проверки и оценки усвое­ния школьниками учебного материала на уроках лыжной подготовки. Такой учет проводится почти на всех уроках (кроме первых и итоговых). Постоян­ный контроль и систематическая оценка знаний, умений и навыков позволя­ют вносить необходимые поправки в оперативное планирование на после­дующих уроках. Они заметно повышают интерес учеников к урокам лыжной подготовки, их активность и сознательность, стимулируют их дея­тельность на овладение, совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение общей работоспособности и развитие отдельных фи­зических качеств.

В ходе изучения какого-либо способа передвижения проводится выбо­рочная оценка уровня овладения школьниками различными элементами хода или способа в целом, если его освоение уже приближается к концу. На очередном уроке учитель в ходе передвижения по учебному кругу про­сматривает 5-7 учеников из числа успевающих и выставляет им оценки.

Текущий учет учитель может проводить и, не предупреждая об этом сво­их учеников. Но можно о выставлении оценок (учете успеваемости по какому-нибудь элементу или ходу в целом) заранее оповестить школьников. И в том и в другом случае оценки должны быть объявлены ученикам в заключительной части - при подведении итогов урока. Учитель должен не только инфор­мировать учащихся о выставленных оценках, но и объяснять ошибки, допу­щенные в каждом способе передвижения или его элементе; ученики должны знать, за что снижена оценка (за какие недостатки или ошибки).

Точная и краткая информация об оценках (а это диктуется условиями урока) позволяет школьникам правильно оценить и осознать свои движения или действия в каждом элементе способа передвижения и своевременно ис­править ошибку. Ученикам, еще не овладевшим на первых уроках техникой (элементом) изучаемого способа передвижения, предоставляется возможность совершенствовать технику до конца уроков, отведенных на этот способ, или даже до конца лыжной подготовки. Оценка в этом случае выставляется на од­ном из последних уроков.

Учитель выставляет текущие оценки не только за овладение умениями и навыками в технике передвижения, но и устный ответ по теории лыжной подготовки, что предусмотрено программой для данного класса. Такой уст­ный беглый опрос можно провести в любой части урока. В вводно­подготовительной части опрашивают обычно по материалу предыдущего уро­ка, в заключительной - по пройденному материалу на этом уроке (проверяется прочность усвоения). В основной части, учитывая условия урока по лыжной подготовке - мороз, ветер и т.д., такой опрос не должен занимать много вре­мени. Обычно для опроса используют время, отводимое на объяснение оши­бок, или отдых между прохождением отрезков при повторном методе, однако плотность урока при этом не должна страдать.

Текущий учет поможет воспитать у школьников сознательное отношение к выставлению оценок, будет способствовать развитию умения самостоятельно анализировать и оценивать точность своих движений или хода в целом, по­зволит выработать навыки и оказать им помощь в их устранении. Все это в большей степени активизирует учебную работу учеников на уроках лыжной подготовки. В отдельных случаях целесообразно продемонстрировать технику способа передвижения на лыжах силами учеников, хорошо владеющих изучаемым способом. Тогда учитель не только оценивает точность движений и выставляет текущую отметку, но и проводит анализ способа в целом или вы­полнение его отдельных элементов.

Не следует забывать, что недопустимо резкое комментирование оши­бок учеников перед всем классом (особенно в переходном возрасте). Здесь необходимо соблюдать известную осторожность и педагогический такт, иначе это может нанести психологическую травму вызванному для показа способа ученику. Кроме выборочного текущего контроля за успеваемостью школьников возможен и фронтальный метод оценки знаний, умений и навыков. Подобный учет успеваемости проводится на контрольном уроке для всех школьников данного класса или по подгруппам.

Итоговый учет успеваемости по лыжной подготовке проводится обычно в конце четверти на основе текущей успеваемости и итоговых оценок, по­лученных за какой-либо способ передвижения после окончания его изуче­ния в системе уроков лыжной подготовки. Подобный итоговый учет прово­дится для всех учащихся и может быть организован следующим образом: все ученики передвигаются по учебному кругу, совершенствуя лыжные ходы. На одной стороне круга, по контрольному отрезку длиной 100-120 м, они идут заданным способом. О том, что проходит учет успеваемости и выставляется оценка, ученики должны быть предупреждены заранее. В ходе непрерывного движения учеников (плотность урока не уменьшается) учитель, просматривая каждого, оценивает технику и выставляет оценку в журнал.

При подведении итогов успеваемости в конце четверти кроме оценок за уровень освоения техники способов передвижения на лыжах и теоретических знаний необходимо учитывать выполнение нормативов при прохождении лыж­ных дистанций в соответствии с требованиями школьной программы для каж­дого класса.

Учебный норматив принимается на последних уроках лыжной подго­товки при благоприятных условиях скольжения. Прием учебных нормати­вов наиболее целесообразно организовать в виде соревнований; при этом не­обходимо провести соответствующую подготовку, красочно оформить места старта и финиша, создать праздничное настроение. Все это заметно поднимет интерес школьников не только к сдаче нормативов, но и к урокам лыжной под­готовки в целом.

В ходе этих соревнований молено организовать и прием норм по лыж­ным гонкам. Трасса соревнований прокладывается в зависимости от мест­ных условий, подготовленности школьников и требований программы. При организации подобных соревнований внутри класса (для сдачи учеб­ных нормативов) необходимо руководствоваться основными положения­ми, требованиями и правилами организации внутри школьных соревнова­ний. Результаты, показанные школьниками в соревнованиях по лыжным гон­кам на первенство школы, района или города, можно засчитывать для выпол­нения учебного норматива (при условии соответствия длины дистанции); это позволит привлечь учащихся данного класса, занимающихся в школь­ной секции или отделении лыжного спорта ДЮСШ, к организации и судей­ству внутриклассных соревнований по приему учебных нормативов. Одна­ко ученики, систематически занимающиеся лыжным спортом, участвующие в различных соревнованиях и выполняющие учебный норматив, не должны освобождаться от уроков лыжной подготовки, от проверки уровня теоре­тических знаний и технической подготовленности. Это будет способство­вать укреплению дисциплины и организованности, а также воспитанию из числа юных лыжников физкультурного актива класса.

На основе всех этих оценок и проводится итоговый учет успеваемости. При выставлении окончательных оценок решающее значение имеют в основ­ном оценки за технику, полученные учениками на последних уроках лыж­ной подготовки, за способ передвижения в целом, а не за отдельные его элементы в ходе текущего учета. Они более полно отражают сдвиги в уровне овладения техникой того или иного способа передвижения.

При оценке техники передвижения на лыжах необходимо учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность школьников. Выполнение одних и тех же элементов ходов в разном возрасте требует дифференцированного подхода к выставлению оценок. В I классе, например, при изучении скользящего шага нельзя требовать безукоризненного вы­полнения одноопорного скольжения. Дети в этом возрасте в подавляющем большинстве в силу своей физической подготовленности просто не в со­стоянии его выполнить. Здесь за критерий оценки можно взять правильный и своевременный перенос веса тела вперед на опорную ногу. Однако через два- три года отсутствие одноопорного скольжения следует рассматривать как ошибку, что ведет к снижению оценки при передвижении попеременным двухшажным ходом.

При выставлении оценки за какой-либо отдельный способ передвижения на лыжах учитель должен исходить из количества и значимости ошибок, имеющихся у учеников, при выполнении данного способа. Значимость ошибок определяется по их влиянию на скорость передвижения и на систему дви­жений и структуры хода в целом. Мелкие ошибки не оказывают заметного влияния на эффективность действий лыжника - скорость при их появлении совсем не снижается или снижается незначительно, основные движения в цикле хода не нарушаются; однако встречаются отклонения в отдельных элементах движений, что может повлиять на экономичность передвижения на лыжах. Значительные ошибки не вызывают изменений в системе движений, но заметно влияют на скорость передвижения. Грубые ошибки нарушают систему движений в цикле хода, влекут за собой и ряд других ошибок и значительно снижают скорость передвижения на лыжах.

При достаточном опыте учитель может определить мелкие, значитель­ные и грубые ошибки в цикле хода в целом (по общему представлению об эффективности, экономичности действий и т.д.) и на основании этого выставить оценки. Можно исходить и из ошибок, допущенных в отдельных периодах и фазах или элементах лыжных ходов, в фазе свободного скольжения, в подседании, в маховом выносе ноги, в выносе палки и оттал­кивании рукой и т.д.

При оценке способов торможений, спусков и поворотов в движении сле­дует исходить из эффективности действий (скорость спуска, крутизна поворо­та, быстрота торможения и др.), а также устойчивости и общей уверенности движений при выполнении этих способов.

Школьники при передвижении попеременным двухшажным ходом могут допускать следующие мелкие ошибки: слишком согнутая или выпрям­ленная рука при выносе или постановке палки на снег; излишнее напряжение мышц рук и плечевого пояса; неполное расслабление ноги после отталкива­ния; значительное сгибание и высокий подъем ноги после окончания толчка; недостаточная скорость маха ногой вперед; непараллельный вынос палок (внутрь к груди или в сторону); широкая постановка палок (далеко от лыж­ни); опущенная или слишком высоко поднятая голова и др.

Значительными ошибками при передвижении двухшажным ходом можно считать: незаконченный и вялый толчок ногой или рукой (до бедра); чрезмерное сгибание опорной ноги при свободном скольжении (колено слишком выдвигается вперед); мах сильно согнутой ногой (стопа отстает от ко­лена); преждевременное опускание маховой ноги вниз и постановка лыжи на снег; чрезмерно увеличена длина выпада; отталкивание выполняется больше вверх, чем вперед (подпрыгивающий ход); резкое выпрямление туловища в фазе свободного скольжения; недостаточное по глубине и скорости подседание на опорной ноге; затянутая фаза свободного скольжения; излишне вер­тикальные колебания туловища и др.

К грубым ошибкам можно отнести: двухопорное скольжение - резкое выпрямление туловища и опорной ноги в фазе свободного скольжения; пе­редвижение на прямых ногах; слишком поздний и резкий (броском) перенос ве­са тела вперед на опорную ногу и др.

В одновременных ходах школьники могут допускать следующие мелкие ошибки: слишком широкая постановка палок при выносе их впе­ред; разведение локтей рук в стороны при постановке палок; неполное выпрямление туловища при выносе палок; различные по длине скользящие шаги в одновременном двухшажном ходе; чрезмерно высокое отбрасывание палок вверх после окончания отталкивания; начало движений в цикле все время с одной и той же ноги и др.

Значительные ошибки в цикле одновременных ходов: чрезмерно затя­нутая фаза свободного скольжения после отталкивания; незаконченный тол­чок палками; недостаточный наклон туловища при одновременном отталки­вании палками; преждевременное выпрямление туловища; сгибание (приседа­ние) ног в момент отталкивания палками; полное выпрямление ног в мо­мент отталкивания и свободного скольжения; палки при отталкивании зажа­ты в кулаках; «задняя» стойка при отталкивании; чрезмерный (ниже гори­зонтального) наклон туловища и опускание головы после отталкивания пал­ками и др.

К грубым ошибкам при одновременных ходах относятся: «провалива-ние» головы и плеч при постановке палок для отталкивания; несогласован­ность работы рук и ног; толчок выполняется только руками (туловище в отталкивании не участвует); незаконченный толчок палками с одновременным преждевременным и резким выпрямлением туловища и др.

Школьники, выполняя торможение упором, могут допускать следующие мелкие ошибки: волочение и разброс палок по склону; излишнее отклонение туловища назад (задняя стойка); чрезмерное сгибание опорной ноги и др. К значительным ошибкам при этом торможении можно отнести: недостаточное кантование лыжи, находящейся в упоре; неуверенность движений и не­значительная потеря равновесия; малый угол отведения пятки лыжи; широ­кое ведение носков лыж; излишний наклон туловища в сторону и вперед и др. Грубые ошибки проявляются в следующих движениях: перекрещивание носков лыж; перенос большей части веса тела на лыжу, находящуюся в упо­ре; изменение направления спуска; общая неуверенность движений и значи­тельная потеря равновесия и др.

Выполняя торможение «плугом», школьники могут допускать сле­дующие мелкие ошибки: недостаточное сгибание ног; чрезмерный наклон ту­ловища вперед или назад; недостаточное сведение колен и др. Значитель­ными ошибками при торможении «плугом» можно считать: недостаточное кан­тование лыж; малый угол разведения лыж в «плуг»; широкое ведение носков лыж; недостаточно «жесткое» удержание лыж в положении «плуга» (про­дольная вибрация лыж и колебание) и др. К грубым ошибкам следует отне­сти: перекрещивание носков лыж; отсутствие кантования лыж; неравномерная загрузка лыж весом тела и изменение прямолинейности движения и др.

Преодолевая подъем «елочкой», школьники порой допускают сле­дующие мелкие ошибки: неточная (широкая) постановка палок; кратковре­менная потеря равновесия; опущенная вниз голова и др. Значительные ошибки при подъеме этим способом: короткие шаги - слабая опора на палки; наступа­йте пяткой лыжи на другую; большой наклон туловища и др. Грубыми ошиб­ками следует считать: недостаточное разведение носков лыж в стороны; слабое кантование лыж: на внутренние ребра и др.

Аналогичные ошибки встречаются у школьников и при выполнении подъема «полуелочкой». При преодолении бугров и впадин возможны следую­щие мелкие ошибки: «волочение» палок по склону; кратковременная потеря равновесия; чрезмерное напряжение мышц плечевого пояса и рук и др. Зна­чительные ошибки при преодолении неровностей: общая напряженность, вы­нос палок вперед; потеря равновесия и др. Грубыми ошибками при этом можно считать: медленное или несвоевременное изменение глубины стойки; отрыв лыж от поверхности снега; чрезмерное перемещение туловища назад или вперед («задняя» или «передняя» стойка) и др.

При повороте переступанием школьники допускают следующие мелкие ошибки:кратковременноенарушение равновесия; слабоеотталки­вание наружной лыжей и др. Значительными ошибками при выполнении этого поворота можно считать: недостаточный перенос веса тела с лыжи на лыжу; нарушение равновесия; малый угол отведения носка внутренней лыжи при переступании; недостаточное сгибание ног в коленных суставах и др. К грубым ошибкам можно отнести: отсутствие переноса веса тела с лыжи на лыжу; медленное приставление наружной лыжи к внутренней; задняя стойка при значительном наклоне туловища вперед и др.

Выполняя поворот из упора, школьники могут допустить следующие

мелкие ошибки: непараллельное ведение лыж при движении подуге послевхода в поворот (небольшое разведение пяток лыж); незначительное

нару­шение равновесия; медленное приставление (мах) внутренней лыжи к наруж­ной и др. Учащиеся могут выполнять поворот со следующими значитель­ными ошибками: малый угол отведения пятки наружной лыжи в упор; недостаточное кантование наружной лыжи; неполный перенос веса тела на внутреннюю лыжу перед постановкой наружной в упор; недостаточный пере­нос веса тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота и др. Гру­быми ошибками при повороте из упора считают: медленный перенос веса тела на наружную лыжу; медленное приставление внутренней лыжи к наруж­ной; отсутствие вращательных (маховых) движений плеч и таза и др.

Примерно аналогичные ошибки встречаются и при выполнении поворота из «плуга» и на параллельных лыжах. При переходах с хода на ход мелкими ошибками считают допущенные в сменяемых ходах, замедленные движения при смене ходов и др. К значительным ошибкам относят: паузы (кратковремен­ные остановки) в движениях в момент перехода с хода на ход и др. Грубыми ошибками можно считать отсутствие согласованности в работе рук и ног при смене ходов и др. Подобным образом можно определить значимость ошибок и при выполнении других способов передвижения на лыжах. При учете ус­певаемости по лыжной подготовке и выставлении оценок за каждый способ передвижения в зависимости от количества и значимости ошибок, допущен­ных школьниками, учитель должен руководствоваться следующими требова­ниями:

Оценка «5» выставляется ученику в том случае, если способ передвиже­ния им выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверен­но, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляе­мыми по технике.

Оценка «4» ставится, если школьник допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких.

Оценка «3» выставляется при наличии в цикле хода 2-3 значительных ошибок.

Оценка «2» ставится, когда ученик допускает грубые ошибки.

Оценка «1» может быть поставлена в том случае, если школьник совершенно не владеет техникой данного способа передвижения.

Главное требование к выставлению оценок за технику способов пе­редвижения - это их объективность. Подводя итоги успеваемости и выстав­ляя оценки по лыжной подготовке, учитель должен внимательно подойти к каждому ученику с учетом его индивидуальных особенностей.

На оценку успеваемости по лыжной подготовке не должны влиять отно­шение школьников к урокам, их поведение и посещаемость, но эти факто­ры обязательно следует учитывать при выведении общей оценки по поведе­нию. Система учета успеваемости должна быть построена так, чтобы посто­янно стимулировались активность школьников на уроках, их стремление к дальнейшему углублению знаний и освоению новых умений и навыков в тех­нике способов передвижения, методике самостоятельных занятий, гигиене лыжного спорта и т.д.

Основным документом учета учебной работы по лыжной подготовке в школе является классный журнал. В него заносятся все оценки, данные по посещаемости, пройденному материалу и результаты сдачи учебных нор­мативов. Кроме журнала учитель должен иметь рабочую тетрадь, где отме­чаются особенности усвоения материала отдельными учениками и класса­ми, анализируются результаты всей учебной работы.

II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

На основании поставленных целей были определены следующие методы ис­следования:

1.Анализ научно-методической литературы и состояние данного вопроса впрактической деятельности

2.Педагогическое наблюдение - представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специфических приемов, регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

К достоинствам наблюдения по сравнению с некоторыми другими методами исследования можно отнести следующее: только наблюдение представляет возможность судить о многих деталях живого педагогического процесса в их динамике; оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания; наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдалённых последствий физического воспитания;в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях как, например, при анкетировании);наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

3.Контрольные испытания - помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании; вести в значительной степени объективный контроль за тренировками как отдельных: спортсменов, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

4. Педагогический эксперимент - это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез

5. Метод математической статистики - обработка проводилась с помощью статистических формул.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

; где - знак суммирования;

n - число вариант;

х – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев,1961; и др.) по формуле:

**;**

где  - наибольшее число вариантов;

 - наименьшее число;

К – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А.Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:



Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (М), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

;

где и  - средние арифметические величины первого и второго измерения;

 и  - ошибки средних арифметических первой и второй группы.

Средняя ошибка разности дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей  по распределению Стьюдента (- критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям  и  при (= 6) в таблице определяется число  (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между и . Чем больше , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 4 этапа:

1этап - изучение и анализ литературных данных по изучаемому вопросу

2этап - выбор контингента исследуемых и проведение исследования

3этап - анализ результатов исследования и разработка рекомендаций

4этап - написание и оформление работы

Данное исследование проводилось в 2017-2018гг. на базе Есаульской СОШ.

Контингент исследуемых составили мальчики младшего школьного воз­раста (7-9 лет) - 20 человек. Нами были сформированы три экспериментальныхгруппы в количестве 30 человек (10 - учащиеся 1 класса, 10 - 2-го класса, 10 – 3-го класса). И три контрольные группы в том же количестве и для тех же классов.

III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕСОМ УПРАЖНЕНИЙПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ

3.1. Содержание и методика проведения занятий по формированию навыков передвижения на лыжах детей 7-9 лет

Занятия во всех группах проводились в основной форме (урок) согласно общешкольному расписанию 2 раза в неделю. Наблюдения и педагогический эксперимент проводились отдельно. Классы, где обучались школьники из экс­периментальных групп, обучались по экспериментальной методике, в которых занятия по лыжной подготовке проводились с широким ис­пользованием игровых заданий и контрольные (также 20 человек), в которых данные занятия проводились традиционно.Во всех классах боль­шое внимание уделялось развитию двигательных способностей (координации движений, быстроты, точности двигательных реакций, ловкости, гибкости).

Для эффективного уровня повышения физического развития детей использова­лись различные методы организации и ведения урока. Хорошую результатив­ность и эмоциональный подъем у детей давали проводимые игры, эстафеты с использованием различных игровых элементов.

Наряду с практическими занятиями проводились теоретические в виде бесед, рассказов, диалогов с целью углубления знаний по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыха­ния, кровообращения, ЦНС), а так же развитие и укрепление опорно­-двигательного аппарата, закаливания.

Перед уроками лыжной подготовки в начальной 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. Как правило, в школьном расписание уроки по лыжной подготовке в начальной школе должны проводятся два раза в неделю продолжительностью 45 мин. Чаще всего их сдваивают и проводят в течение 90 мин. Однако два урока дают больший эффект при обучении и повышении общей работоспособности детей младшего возраста. Вместе с тем это заставляет учителя более ответ­ственно подходить к подготовке, организации и проведению уроков по45 мин, более «экономно» расходовать время на уроке. Кроме того, ученики младших классов порой физически не готовы к продолжительным (90 мин) урокам по лыжной подготовке. Все это может привести к перегрузке детей, особенно в 1-2классах. В связи с этим, в особенности нашей методики была заложена продолжительность уроков по 45 мин. Этому способствовали условия организации занятий, то есть подготовка к уроку в спортивном зале и выход на лыжную трассу, которая начиналась прямо от крыльца школы.

В процессе уроков лыжной подготовки в I классе необходимо научить школьников правилам и умениям обращения 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 1,5-2 км.

Лыжная подготовка в I классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью обычно не более   
10-15 мин. В ходе беседы учитель сообщает школьникам ряд теоретических сведений. Не­обходимо, прежде всего, рассказать ученикам, как одеваться на уроки лыжной подготовки и при выполнении домашних заданий на лыжах в зависимости от изменений погоды. Кроме этого, учитель должен показать лыжный инвентарь, коротко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухо­да за ним.

Здесь следует объяснить ученикам, почему нельзя сразу после выхода из теплого помещения класть лыжи на снег (к лыжам прилипает снег и они подмерзают, если их предварительно хотя бы немного не охладить). Учитель рассказывает о необходимости очистить лыжи от прилипшего снега, скрепить их и только после этого поставить в стеллажи или пирамиду на хранение.

Исключительно важное значение для укрепления здоровья имеют сведения по гигиене. В I классе достаточно будет сообщить простейшие правила и ги­гиенические требования к занятиям на лыжах: почему нельзя садиться на снег даже в случае сильного утомления, есть снег, снимать шапочку и расстеги­ваться, пить холодную воду сразу после занятий на лыжах и почему нельзя пить сразу много (ложная жажда). Учитель должен ознакомить детей с орга­низацией выдачи лыж до урока и приема их на хранение после возвращения в школу, порядком перехода к месту занятий, правилами поведения на учебном кругу и склоне [31].

Если все эти сведения учитель не успел сообщить в первой вводной бе­седе (затягивать ее не следует), можно это сделать и в ходе последующих уроков. Но в любом случае все эти сведения сообщаются в краткой, ясной и доступной форме с применением принятой в лыжах терминологии. При этом очень важно не только рассказать школьникам о всех правилах, приемах и требованиях, но и объяснить их значение, убедить в необходимости точ­ного выполнения. Такое сообщение будет способствовать воспитанию соз­нательного отношения учащихся к уроку и дисциплинированности.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение де­тей обращаться с лыжным инвентарем. На морозе порой бывает очень труд­но быстро прикрепить свалившуюся лыжу, дети на это тратят много времени, мерзнут, что сказывается на качестве урока в целом. Практическое освое­ние инвентаря, переноска лыж и палок, надевание проходят в спортивном зале или коридоре сразу после вводной беседы. Дети должны научиться в те­плом помещении быстро надевать и снимать лыжи.

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. Затем дети пробуют это выполнить сами несколько раз, а учитель по­правляет и помогает им в этом. Необходимо объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удержи­вается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, ос­тальные только помогают в управлении (ни в коем случае нельзя держать пал­ку в кулаке). Потратив на это часть времени первого урока, учитель затем компенсирует его за счет плотности последующих уроков; ученики быстро будут снимать и одевать лыжи, переносить их при движении к месту заня­тий.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале, ос­тавшуюся часть первого урока можно использовать для прогулки на лыжах. Ученики всегда с большим нетерпением ждут этого первого урока (они с ро­дителями так долго к нему готовились). Это время используется для органи­зованной прогулки, начинать обучение на первом уроке не следует, пусть школьники свободно покатаются по учебному кругу. Учитель в это время внимательно наблюдает за учащимися, выявляя слабо владеющих лыжами и совсем не умеющих на них передвигаться. В последнем случае их сразу надо перевести на внутренний круг, чтобы они не мешали передвигаться другим ученикам.

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. Это даст возможность осуществить дифференци­рованный подход к обучению и развитию физических качеств и поможет бо­лее целесообразно планировать всю учебную работу по лыжной подготовке.

Вместе с тем, необходимо обращать самое серьезное внимание на школьников, не умеющих передвигаться на лыжах, с тем, чтобы ускорить процесс обучения и «подтянуть» их до уровня лучших учащихся. В целом класс может быть условно разделен на 2-4 подгруппы, что позволит сделать первые шаги к индивидуализации процесса обучения.

Уровень организации урока, а также дисциплина школьников и качество урока во многом зависит от четкости перестроений, переходов и вы­полнения других различных строевых приемов с лыжами и на лыжах. Это по­зволит выделить больше времени на непосредственное обучение и развитие фи­зических качеств. Поэтому в процессе уроков лыжной подготовки в началь­ной школе учащиеся должны овладеть всеми основными строевыми прие­мами.

В 1-3 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 преодолевать небольшие подъемы и спускаться с пологих склонов.

4. Нау­чить повороту переступанием в движении (во 2 классе).

Для того чтобы успешно решить все поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе и ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага.

Скользящий шаг является основой техники передвижения на лыжах. Его изучение и совершенствование - важнейшая задача уроков лыжной подготовки. Изучение основных элементов скользящего шага начинается с выполнения имитации отдельных фаз и положений. Лучше, если эти упражнения бу­дут включаться в вводно-подготовительную часть уроков, проводимых в за­ле, в ходе второй четверти (ноябрь - декабрь). Эти упражнения не помешают решению основных задач уроков второй четверти и вместе с тем позволят значительно облегчить освоение скользящего шага во время уроков лыжной подготовки, освободив время на обучение непосредственно при передвижении на лыжах.

Из всего многообразия специальных и имитационных упражнений следу­ет выбрать те, что способствуют освоению именно основных, ключевых элементов скользящего шага. Вначале необходимо ознакомить школьников с посадкой лыжника, это положение они принимают стоя на месте.

Следует обратить внимание на правильное положение (наклон) туловища. Затем можно выполнить серию подводящих и имитационных упражнений:

1.Ходьба широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча).

2.Ходьба полу выпадом.

3.Имитация фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад).

4.Махи ногами в одноопорном положении.

5.Подскоки (невысокие) в положении одноопорного скольжения.

6.Прыжки вперед с одной ноги на другую.

7.Прыжки вперед с широкими размахиваниями руками (поочередно).

8.То же, но с остановкой и сохранением равновесия на опорной ноге после приземления.

9. Имитация движения рук в скользящем шаге без палок (в положении по­садки ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, стопы параллельны).

10. Имитация движений скользящего шага на месте в положении сво­бодного скольжения (поочередно на правой и левой ноге).

В последнем упражнении смена положений происходит медленно, в фазе скольжения необходимо сделать паузу и обратить внимание на полный и мяг­кий перенос веса тела на опорную ногу. После выполнения всех упражнений школьники пробуют выполнить имитацию скользящего шага без палок в дви­жении.

Все перечисленные упражнения распределяются с учетом постепенности на все уроки физической культуры в течение второй четверти. Основное требование - точное выполнение движений; объем упражнений в каждом уро­ке невелик, но этого бывает достаточно, чтобы координационно подготовить детей к освоению скользящего шага при передвижении на лыжах во время уроков лыжной подготовки.

Обучение скользящему шагу следует начинать на хорошо подготовлен­ной лыжне при хорошем скольжении, можно и в облегченных условиях (лыжня прокладывается под очень пологий уклон). Начинать первые попыт­ки в передвижении скользящим шагом можно из двух исходных положений:

1.Из положения посадки (ноги чуть согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, колени слегка поданы вперед, голова прямо, руки опуще­ны). В этом случае дети сразу начинают шаг вперед и передвигаются дальше по лыжне скользящим шагом (лучше это сделать под уклон).

2. Дети начинают передвигаться скользящим шагом после разбега ступающим шагом.

Разбег выполняется на более выпрямленных ногах, а при переходе к скольжению дети должны опуститься в положение посадки (колени сгибаются больше, чем при разбеге). В процессе обучения исходные положения необ­ходимо чередовать. Набор скорости при разбеге, а также скольжение под ук­лон позволяют школьникам сразу набрать скорость при передвижении сколь­зящим шагом - так легче выполнить широкий шаг, что очень важно. Медлен­ное передвижение затрудняет выполнение этого элемента. При выполне­нии этого упражнения в I классе основное внимание следует обратить на полный перенос веса тела вперед (с одной ноги на другую).

Лучшему освоению скользящего шага поможет применение следую­щих упражнений в движении:

1.С небольшого разбега ступающим шагом двигательное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лы­жей отведена назад.

2. Длительное скольжение на одной лыже, отталки­ваясь другой лыжей или ногой без лыжи («самокат»).

3. То же упражнение, но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону (опора на внутреннее ребро усиливает и облегчает отталкивание при передвижении таким односторонним коньковым ходом).

4. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.

5. Передвижение скользящим шагом по лыжне, разме­ченной ориентирами (флажками, ветками). Расстояние между ними равно длине скользящего шага и постепенно увеличивается.

6. То же под пологий уклон.

Все перечисленные упражнения применяются и во II классе при дальней­шем совершенствовании скользящего шага. Они способствуют развитию чув­ства равновесия, освоению одновременного скольжения и увеличению длины скользящего шага. В начальный период обучения особенно целесооб­разно более широкое применение упражнений под уклон (в облегченных усло­виях) и на хорошо подготовленной лыжне. При этом следует учитывать даже направление ветра (он должен быть в спину). Все упражнения выполня­ются в различной форме и сочетаниях: вначале без палок с широкими размахиваниями руками, потом с палками, держа их за середину, а затем и за­ложив руки за спину.

Необходимо сразу приучить школьников к длительному и равномерно­му передвижению скользящим шагом по учебному кругу (без остановок). Это повышает плотность урока и способствует улучшению общей ра­ботоспособности. Остановки должны быть только по команде учителя: в слу­чае необходимости показать упражнение, объяснить его или исправить ошиб­ку.

В 1 классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во2 классе ставится задача его освоения. В 3 классе продолжается дальней­шее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

Совершенствование скользящего шага должно проходить в различных условиях, на учебной площадке и на учебной лыжне. Учебная площадка должна иметь пологий уклон (на одной стороне). Это позволит по-прежнему использовать облегченные условия для увеличения длины шага. Учебная лыжня прокладывается с поворотом, чтобы ученики при передвижении со­вершенствовали навыки в изменении направления движения (поворот переступанием в движении, но на равнине). Можно использовать скольжение под уклон, но с выходом на ровный участок. Учащиеся, набрав скорость и широкий шаг, смогут удержать его и на равнине.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища (голень - бедро - туловище - одна прямая линия) и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Нога при этом не должна значительно сгибаться в колене. Необходимо обратить внимание школьников на мягкую постановку маховой ноги на снег и, особенно на постепенный плавный перенос на нее веса тела при выведении вперед (нога становится опорой). В дальнейшем со­вершенствование техники скользящего шага следует проводить на учебной лыжне, имеющей небольшие уклоны и подъемы.

Школьной программой по лыжной подготовке уже в I-III классах пре­дусмотрено изучение спусков и поворота переступанием. Однако учителя младших классов при изучении этого материала порой испытывают зна­чительные затруднения, которые связаны с тем, что большая часть школь­ников, приходящих в I класс, не умеют ходить на лыжах, не говоря уже об умении спускаться со склонов. Затруднения в обучении этим элементам связаны еще с тем, что учителя порой не владеют методикой первоначально­го обучение спускам, неверно выбирают места занятий, нарушают прин­цип постепенности, не используют подводящих упражнений и т.п.

При организации обучения элементам горнолыжной техники большое значение имеет правильный выбор учебных склонов. Для первоначального обучения младших школьников спускам учителю вполне достаточно подоб­рать прямой, ровный, открытый склон, без посторонних предметов длиной 20- 30 м. В идеальном варианте, если позволяет местность, для полноценного на­чального обучения, учитель должен располагать «набором» склонов разной длины - 10, 15, 20 и 30 м. Такие склоны необходимо тщательно подготовить осенью до наступление морозов - очистить от камней и других посторонних предметов, заровнять ямы, канавы, расчистить от кустарников и т.д. Неза­висимо от длины любого склона максимальная скорость спуска на нем опре­деляется прежде всего его крутизной (с учетом состояния снега и условий скольжения). Для начального обучения первоклассников учитель должен по­добрать склон такой крутизны, чтобы скорость спуска не превышала ско­рость быстро идущего или медленно бегущего человека.

Основная задача обучения в начальной школе - освоить уверенный спуск по прямой на высокой скорости, а также овладеть различными стойками спуска. В дальнейшем изучение поворотов в движении будет в значительной степени затруднено, если не будет решена эта главная задача.

Прежде чем учащиеся попробуют выполнить свой первый спуск в изучае­мой основной стойке, необходимо объяснить и показать ее на ровном месте. Затем школьники несколько раз принимают положение стойки на ровном месте имитируют все движения несколько раз и только после этого пробуют спуститься со склона.

При первых попытках в I классе длина склона должна быть наименьшей - 10-15 м. Важнее выполнить несколько раз спуск на коротком склоне, чем од­нократно на длинном.

Серьезным препятствием в овладении уверенными спусками со склонов является недостаточно развитое чувство равновесия. Для улучшения рав­новесия используются разнообразные упражнения без лыж (на уроках второй четверти) и на лыжах при начальном обучении передвижению скользящим шагом. Помимо этого, в значительной степени затрудняет обучение чувство страха перед скоростью спуска, которое порой возникает у школьников. Страх сковывает учеников, вызывает излишнее напряжение мышц и, как след­ствие, потерю равновесия и падение. Снижение скорости и даже обучение в дальнейшем способам торможений не всегда способствуют подавлению чувства страха. Хорошим приемом для его преодоления является отвлечение внимания учеников дополнительными заданиями и играми. С этой целью можно дать задание ученикам подобрать на склоне какой-либо предмет (ва­режку, рейку, флажок) или переставить их с одной стороны лыжни на дру­гую и т.д. С успехом можно применить упражнение- задание догнать катящий­ся по склону мяч. Для этого рядом с основной лыжней спуска прокладывается еще одна лыжня-борозда, по которой и катится мяч. Скорость скатывания мя­ча регулируется глубиной борозды и степенью ее уплотнения. Внимание уче­ника направлено на катящийся мяч, и он забывает о чувстве страха.

Для преодоления страха применяются и другие игры с мячом. Хорошие результаты, особенно в начале обучения, дают упражнения-спуски с мячом (волейбольным или футбольным) в руках. Можно разнообразить это уп­ражнение: в начале учащиеся спускаются, прижав мяч к телу, а затем вытя­нув руки с мячом вперед вниз. Повышают эмоциональность занятий и другие упражнения - броски мяча при спуске (в ту и другую сторону), при спуске по­ложить мяч в заранее подготовленную рядом с лыжней лунку. Таких лунок, достаточно глубоких, чтобы мяч не выкатился, можно сделать в снегу не­сколько, расположив их вниз по склону. В этом случае меняется и сложность задание - положить мяч в нижнюю лунку труднее, скорость спуска внизу будет выше.

Большое значение в обучении спускам имеет реализация принципа по­степенности. Не следует усложнять задание, преждевременно переходя на бо­лее длинные и крутые склоны, если ученики не освоили свои первые спуски на коротких склонах и с небольшой скоростью. Это поможет избежать падений и возможных травм, которые могут значительно затормозить процесс обучения, нового возникновения чувства страха и появления неуверенность в своих си­лах.

Очень важно до минимума сократить объяснение. Для того чтобы научить детей спускам, необходимо повысить плотность занятий - увеличить коли­чество спусков. Длительные объяснения, особенно в младших классах, как правило, ничего не дают. Наблюдения показывают, что в школах, особенно при обучении детей спускам и поворотам, плотность занятий очень мала.

После освоения спуска в основной стойке в III классе ученикиизучают спуск в низкой стойке. Но предварительно необходимо выполнить ряд подводящих упражнений при спуске по прямой. Эти упражнения не только способствуют освоению низкой стойки, но и улучшают равновесие. Они яв­ляются подводящими и для изучения поворота переступанием.

Вот эти уп­ражнения:

1. Спуск с изменением глубины стойки (многократные пружинистые приседания).

2. Спуск со склона, многократно перенося массу тела с лыжи на лыжу (как бы переминаясь с ноги на ногу).

3. При спуске, перенося массу те­ла с лыжи на лыжу, слегка приподнять носок свободной (от веса тела) лыжи.

4. Спуск со склона с легкими многократными подпрыгиваниями (лыжи чуть отделяются от поверхности снега).

5. Спуск со склона без палок с дополни­тельными движениями рук - размахиваниями, вращениями и т.п.

6. При спуске преодолеть несколько ворот с верхней перекладиной из лыжных палок, при­седая и наклоняясь под воротами и выпрямляясь между ними. Высота ворот может изменяться.

Данные упражнение вначале выполняются на пологом ровном склоне из урока в урок в небольшом объеме. Постепенно крутизна склона увели­чивается. Естественно в I классе большая часть учеников не могут выполнить все эти упражнения (они по силам тем детям, которые до школы много ката­лись на лыжах под руководством родителей), но к окончанию начальной школы учащиеся должны уверенно их выполнять. Освоение подводящих упражнений при спуске по прямой позволит успешно изучать другие эле­менты горнолыжной техники, предусмотренные школьной программой.

В начальной школе ученики должны освоить поворот переступанием в движении, а также торможение упором и плугом. Поворот переступанием в движении - один из самых распространенных при передвижении со склонов по пологой дуге. Это единственный поворот, который при правильном ис­полнении позволяет увеличить скорость движения. Следовательно, его изу­чению в начальной школе должно быть уделено самое пристальное внима­ние.

Обучение происходит по общепринятой методике, но применение подво­дящих упражнений на склоне позволяет ускорить изучение поворота пересту­панием с внутренней лыжи. Главное внимание обращается на полный перенос веса с одной лыжи на другую. Это, по существу, ключевой элемент в подготов­ке к повороту. Однако свободное выполнение этого элемента и поворота в целом во многом зависит от развития чувства равновесия, особенно от уме­ния скользить какое-то время на одной лыже. Неумение выполнить это при­водит к быстрой постановке другой лыжи на снег и к короткому шагу носком в сторону, порой даже без отталкивания. Отсутствие равновесия может при­вести и к другой весьма распространенной у школьников ошибке-спуску и выполнению поворота в задней стойке с большим наклоном туловища вперед.

Для устранения этих ошибок следует научить школьников помимо дру­гих методических приемов и упражнений, во-первых, полному переносу веса тела с лыжи на лыжу, а во-вторых, овладению устойчивым равновесием при спуске на одной лыже. В дополнение к перечисленным подводящим упражне­ниям на склоне необходимо выполнить спуск с приподниманием носков лыжи (поочередно) с постепенным удлинением времени проката на одной лы­же.

В целом воспитанию равновесия в начальной школе следует уделять самое пристальное внимание, так как эта способность может во многом влиять на ос­воение целого ряда деталей техники практически во всех ходах, спусках и по­воротах в движении. Помимо самых разнообразных упражнений на лыжах, сле­дует включать упражнения на развитие равновесия и в другие уроки (кроме лыжной подготовки). Это в первую очередь упражнения на уменьшенной опоре (скамейка, доска, бревно). Стоя на одной ноге, ученики выполняют раз­личные дополнительные движения -махи руками и ногами, вращение и т.д. Вместе с тем с усвоением указанных упражнений целесообразно вы­полнить движение на повышенной и неустойчивой опоре. Одновременно осо­бое внимание уделяется развитию вестибулярного аппарата путем использова­ния вращательных движений и различных кувырков. Все это выполняется в за­ле на других уроках.

Вторым очень важным элементом этого поворота является отталкивание наружной лыжней. Для освоения этого движения можно выполнить имитационные упражнения на ровном месте. Вначале имитируется толчок с низким шагом вперед - в сторону другой ногой, затем это упражнение можно выполнить с легким прыжком (также низким - стелющимся). То же самое выполняется на лыжах с места - носок отводимой лыжи направлен вперед - в сторону, внимание обращается на отталкивание внутренними ребрами лыжи.

Следующим подводящим упражнением является односторонний коньковый ход: одна из лыж скользит прямо или по пологой дуге (плоско по поверхности снега), а другой выполняется отталкивание назад - в сторону внутренним реб­ром. Все упражнения выполняются обязательно в обе стороны. Коньковый ход помогает изучить не только поворот переступанием, но и способствует освое­нию отталкивания ногой при изучении попеременного двухшажного хода.

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности.

При торможении «плугом» ученики часто совершаютследующие ошиб­ки: пытаются развести пятки лыж сразу за кантованных при первом движе­нии (лыжи должны разводится всей плоскостью по поверхности снега), не выполняют «облегчение давлении» лыжи на снег. Для исправление последней ошибки следует повторить приемы (движения), облегчающие давление лыж на снег, а также подводящие упражнения - пружинистые приседания, подскоки (легкие) при спуске по прямой.

Иногда в силу недостаточной физической подготовки школьники не могут жестко удержать лыжи в «плуге», и носки их перекрещиваются, наезжая друг на друга. Для устранения этой ошибки необходимо повторить имитацию «плуга» на месте с пружинистыми полуприседаниями. Во всех этих случаях учитель должен не только кратко, ясно и точно объяснить движения, но и, главное, образцово показать. В начальной школе в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей школьники лучше вос­принимают упражнения при показе, чем при объяснении.

Успешное овладение в начальной школе торможениями «плугом» и «упо­ром» при дальнейшем совершенствовании в последующих классах позволит учащимся легко изучить и одноименные повороты в движении.

Осваивая первые три года скользящий шаг на лыжах, ученики, по су­ществу, уже изучают элементы попеременного двухшажного хода. Однако в силу их физического развития требования, предъявляемые в каждом классе к его элементам, различны. В I классе ученики пока не в состоянии в полной мере выполнить одноопорное (свободное) скольжение - чувство равновесия развито еще недостаточно, но учитель должен добиваться, чтобы школьники при этом обязательно полностью переносили вес тела вперед на опорную ногу. От это­го впоследствии легче перейти и к выполнению одноопорного скольжения. У школьников нога после отталкивания порой опускается на снег раньше, чем это необходимо (до того как она приблизится к опорной ноге), но главное за­ключается в том, чтобы она не была загружена, вес тела должен быть впереди на опорной ноге. Иначе возникает грубая ошибка (двухопорное скольжение), которую впоследствии будет очень трудно исправить.

Аналогичным способом поэтапно происходит освоение и попеременно­го двухшажного хода. В начальной школе (в IV классе) необходимо добиться согласованности движения в работе рук и ног в цикле попеременного двухшажного хода. Добиваясь согласованности в работе рук и ног, прежде всего необходимо научить школьников правильному маховому выносу руки вперед. С этой целью выполняются имитационные упражнения (размахивание рука­ми) стоя на месте в положении посадки. При этом учитель обращает вни­мание учащихся на большую амплитуду движений, особенно при отведе­нии рук назад (имитация отталкивания рукой), и энергичный маховый вы­нос почти выпрямленной руки вперед (при выносе кисть руки проходит око­ло колена). После выполнения имитации движений школьники пробуют до­биться согласованности в движениях при скольжении по учебному кругу.

Одной из самых распространенных ошибок в движении рук является незаконченный толчок (рука идет только до бедра). Тут же сказывается на об­щей согласованности движений недостаточная амплитуда в движении рукой назад. Причиной этой ошибки может быть и неверно подогнанная длина петли у палки - школьники держат палку в кулаке, боясь ее «потерять» (контроль за палкой) при длинной петле. Слишком короткая петля просто не дает возмож­ности закончить толчок (отвести руку назад).

Между амплитудой в работе ног и рук существует четкая взаимосвязь: увеличение амплитуды в движении руками (размахивание) тут же влечет за собой и увеличение длины шага. На это следует обратить внимание уча­щихся. Рука выносится вперед почти выпрямленной и поднимается впереди чуть выше плечевого сустава. Палка ставится на снег под углом примерно около 70° (кольцом назад). В момент постановки палки на снег рука чуть сги­бается в локтевом суставе, но локоть всегда опущен вниз. Маховой вынос руки вперед и отталкивание назад всегда выполняются в плоскости плечевого сустава. Боковые отведения руки наружу или внутрь являются ошибками, они также могут привести к нарушению в согласованности движений.

Совершенно не допускается постановка палки под прямым углом к поверхности снега или даже выведение ее кольцом вперед -это является гру­бейшей ошибкой и неизбежно нарушает координацию в работе рук и ног. В ка­кой-то мере контролировать согласованность в работе рук и ног можно по мо­менту «встречи» между собой, когда одна рука махом выносится вперед, а дру­гая выполняет отталкивание назад. Это происходит в момент, когда маховая нога при выносе поравняется с опорной, а кисти рук в это время «встречаются» чуть впереди ног.

Освоение согласованности движений в работе рук и ног является основной задачей обучения в IV классе, на этом и заканчивается изучение попере­менного двухшажного хода в начальной школе. Однако полное его освоение происходит позднее. В средней школе (V-VI классы) продолжаются изучение и совершенствование техники других деталей и хода углом.

Изучение подъема «лесенкой» в начальной школе проходит без осложне­ний. Ученики, успешно овладевшие управлением лыжами как снарядом, легко осваивают этот способ подъема. Следует только повторить на ровном участке приставной шаг в сторону, а затем на склоне обратить внимание на обязательное кантование лыж, горизонтальное их положение на склоне, хо­рошую опору на палки. Крутизна склона при обучении этому способу подъ­ема не должна быть большой. После освоения подъема прямо по склону следует изучить лесенку с продвижением вперед.

Одним из важнейших средств физического воспитания школьников явля­ются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на из­вестные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, иг­ровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. Дли­тельное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только фи­зическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно про­ходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает ин­тенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении постав­ленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у школьников при органи­зации уроков по лыжной подготовке и спортивно- массовых мероприятий в школе. Особенно важно применение игр, игровых упражнений и заданий на уроках лыжной подготовки в начальной школе. Они играют исключительно важную роль при организации уроков в начальной школе в связи с началом обучения с шести лет. Дети младшего школьного возраста ввиду особенностей развития центральной нервной системы быстро теряют интерес к многократ­ным, однотипным повторениям элементов ходов.

Применение соревновательно-игровых заданий эффективно как для со­вершенствования выполнения лыжной техники, так и для развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревнова­тельных заданий у учеников успешно формируется необходимые навыки пере­движения на дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также укрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия в младших классах (осо­бенно при первоначальном обучении) можно использовать разнообразные иг­ровые упражнения (задания) [3, 11, 29].

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно при­менять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной ос­тановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (ес­тественно, без потери равновесия).

2. Преодолеть с места или с предвари­тельного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество ша­гов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина от­резка изменяется от 20 до 40 м.

4. Пройти скользящим шагом по лыжне, раз­меченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользяще­го шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько вере­вок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Школьники на лыжах выстраиваются в колонну по од­ному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают пе­редвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обяза­тельно в ногу). Обычно ведет команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне. Игра может быть проведена и без веревки. Школьники выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперед, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде пере­двигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с веревкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования. В младших классах школьники еще не в состоянии согла­сованно передвигаться в такой колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наи­меньшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновремен­ным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, воз­раст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь пал­ками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наи­меньшее количество шагов (отталкивании).

В младших классах для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету "Слалом на равнине". Школьники делятся на 3-4 команды в зависимости от ко­личества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые но­мера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращают­ся по параллельной лыжне одновременным ходом (для учащихся IV классов и старше), или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для младших школьников). Условия передвижения по трассе и обратно зара­нее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следую­щего участника. Если школьники сбили флажки или пропустили, они обяза­ны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны.

Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (школьники в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Учитель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности школьников и от поставленных задач.

Если класс большой, учащиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются школьники, примерно равные по силам. Правила игры заключаются в следующем. Школьники медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, за­нять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пе­ресечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наи­меньшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повто­рении (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко. Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, напри­мер «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из вто­рой шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (рас­стояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участни­ков. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150- 200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, че­рез 4-6 мин все остальные участники игры -«охотники» - идут на поиск. «Ли­сы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин. все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки», «По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

3.2. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

В ходе исследования нами были получены следующие результаты на примере контрольной и экспериментальной групп учащихся 1-х классов.

1.Втесте бег на 1000 м (по программе Осинцева В.В., 9 мин. - отлично), были получены следующие результаты:

Контрольная группа: ноябрь – «отлично», «хорошо» - 70 %, «удовле­творительно» - 30%; февраль – «отлично», «хорошо» - 80%, «удовлетворитель­но» - 20%; март - «отлично», «хорошо» - 90%, «удовлетворительно» -   
10 %. Ес­тественный прирост скорости составил 20%.

Экспериментальная группа: ноябрь – «отлично», «хорошо» - 60 %, «удовлетворительно» - 40 %, февраль – «отлично», «хорошо»- 80 %, «удовле­творительно» - 20 %; март - «отлично», «хорошо» - 90 %, «удовлетворительно» - 10 %. Прирост скорости составил 30%.

Качественный прирост в группе занимающихся по специальной програм­ме составил 10 % по сравнению с контрольной группой.

2. Приростразвития физических способностей произошел за счет целена­правленного использования игр и игровых заданий на уроке.

По результатам экспертной оценки техники овладения способами пере­движения на лыжах (скользящий шаг), были получены следующие результаты:

Контрольная группа: ноябрь – «хорошо» - 20 %, «удовлетворительно» - 60 %, «неудовлетворительно» - 20%; март – «отлично» - 20 %, «хорошо» -   
30 %, «удовлетворительно» - 50 %. В целом на конец эксперимента прочные навыки (оценки «отлично» и «хорошо») приобрели 50% учащихся.

Экспериментальная группа: ноябрь – «хорошо» - 20%, «удовлетвори­тельно» - 70 %, «неудовлетворительно» - 10%, март – «отлично» - 30%, «хоро­шо» - 60 %, «удовлетворительно» - 10 %. Качественный прирост освоения тех­ники (на «отлично» и «хорошо») составил 70%.

В конце эксперимента наблюдались следующие результаты: улучшение в контрольной группе - 30%, а в экспериментальной группе - 70 %.

В этих группах на протяжении эксперимента наблюдалась положительная динамика под влиянием систематического посещения уроков по лыжной подго­товке.

В экспериментальной группе качественный прирост по сравнению с кон­трольной группой составил 40 %.

3. Выявление интереса к урокам по лыжной подготовке.

В результате педагогического наблюдения и бесед с учащимися наблю­далась динамика заинтересованности испытуемых в посещении уроков по лыжной подготовке (см. приложение 2, табл.6).

ВЫВОДЫ

На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1.Уровень формирования навыка в освоении способов передвиже­ния на лыжах значительно выше в группе, где широко применял­ся игровой метод организации ведения урока. Динамика улучше­ния в экспериментальной группе выражена в исследовании (см. приложение 1).

2.Систематическое применение игр на уроках по лыжной подго­товке способствовало развитию двигательных способностей де­тей, что обеспечивало умение применять технический навык в различных ситуациях, а так же способствовало развитию специ­альной выносливости. Качественный прирост в выполнении бега на 1000 м на лыжах значительно наблюдался в эксперименталь­ной группе - 60 %, 80%, 90 %, а в контрольной – 70 %,   
80%, 90 %.

3. На основании педагогических наблюдений, беседы с учащимися можно сделать вывод, что улучшилось общее состояние зани­мающихся как психическое, так и анатомо-физиологическое.

Практические рекомендации

1.Руководителям школ и учителям физической культуры, больше внимание уделять лыжной подготовке школьников, не сокращать количество учебных часов или заменять другими видами программы, что часто можно наблюдать в настоящее время.

2.Учителям физической культуры на уроках, особенно с младшими школьниками, шире использовать игровой метод. Игры, игровые зада­ния не только способствуют формированию навыков и умений в ос­воении способов передвижения на лыжах, но и развитию физических способностей у детей, при целенаправленном воспитании волевых качеств как смелость, решительность, настойчивость, упорство, дис­циплинированность.

3.Анализ учебно-методической литературы выявил, что программа по лыжной подготовке постоянно совершенствуется, в нее вносятся необ­ходимые изменения, уточняются нагрузки, средства обучения, зачет­ные нормативы. В результате написания выпускной квалификационной работы опреде­лился список литературы, который можно рекомендовать в помощь начинающему учителю физической культуры при разработке школь­ных уроков по лыжной подготовке с младшими школьниками.

Список использованных источников

1.Возрастная психология.// Абрамов Г.С. Москва: «Академия», 1997. с. 151

2.Очерки по возрастной физиологии.// Аршавский И.А. М., 1967. с. 49

3.Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов выс­ших педагогических учебных заведений //Бутин И.М. М.: Издательский центр «Ака­демия», 2000. ст. 43

4. Возрастная физиология (руководство по физиологии) //Л., 1975.с.40

5.Детский психолог // «Тотем»: издательство «Приазовский край», Выпуск 4 1993. ст. 456

6. Детский психолог // «Тотем»: издательство «Приазовский край», Выпуск 5 1994. с. 45

7. Детский психолог // «Тотем»: издательство «Приазов­ский край», Выпуск 11 1996. с. 47

8.  Лыжный спорт: Учеб­ное пособие // Евстратов В.Д., ЧукординГ.Б., Сергеев П.И.1989. с. 48

9. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 1996. с. 43

10. «Развитие ребенка и его отношений с окружающими»// Кэрол Флэйк-Хобсон, БрайнЕ.Робинсон, ПэтсиСкин М., 1993, Центр об­щечеловеческих ценностей. с. 336

11. Спортивно-игровой проект. Лыжная подготовка 2 класс 3 четверть Спортивный труд // Макарова О.С. Физическая культура в школе. М.: 2000 №7 с. 37.

12.Спортивно-игровой проект. Лыж­ная подготовка 3 класс 3 четверть Физическая культура в школе. Спортивный труд. //Макарова О.С. М.: 2001 №8 с. 46.

13.  Возрастная психология. - Мухина B.C.// Москва: «Академия», 1997. с. 256

14. О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сборник документов и материалов. // М.: 1984. - с.48.

15.Физическая культура в школе.Уроки лыжной подготовки. 1 класс //Осинцев В.В. М.: 1998 №6 - с. 45-49

16. Физическая культура в школе. Уроки лыжной подготовки. 1 класс // Осинцев В.В М.: 1999 №5 с. 37-40

17. Физическая культура в школе.Уроки лыжной подготовки. 1 класс //Осинцев В.В. М.: 1999 №6 с. 32-36

18.Физическая культура в школе. Уроки лыжной подготовки. 2 класс // Осинцев В.В. М.: 2000 №7 с.38-44

19. Физическая культура в школе. Уроки лыжной подготовки. 1 класс //Осинцев В.В. М.: 2000 №8 – с.35-39

20.Физическая культура Уроки лыжной подготовки. 1 класс //Осинцев В.В. в школе. М.: 2002 №1 с. 37-40

21. Физическая культура в школе. М.: //Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки. 4 класс 2002 №7 – с. 25-29

22. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков// под ред. А.А.Маркосяна. М., 1969. –с.30-33

23.Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов ФК // Под ред. А.А.Гужаловского. М., 1986. с. 42-49

24. Введение в психологию.- М.: Издательский центр «Академия»/ под. Петровский А.В. 1995. с. 45

25. Практическая психология образования/ Под ред. И.В.Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений.- М.:ТЦ «Сфера», 1997. ст. 45

26.  Лыжный спорт в школе. Изд-во: «Полымя». // Прокопенко А.Г. Минск.: 1989. с. 44-46

27.  Основы психологии //Столяренко Л.Д. Ростов-на-Дону. Издатель­ство «Феникс», 1996. с. 15-25

28. Теория и методики физического воспитания: Учебник для пед. ин-тов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1990. ст. 76

29.Учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов/ Под ред. Матвеева А.П. Малыхиной С.В. Физическая культура в школе. 2002. №1, №2. с.305- 321

30.  Физиология человека. М., Просвещение // Фомин Н.А. 1982. - 346с.

31.  Теория и методика физического вос­питания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заве­дений // Холодов Ж.К. Кузнецов B.C. М.: Изд-во «Центр академия», 2000. –с.280

# Приложение 1

1. **Диаграмма прохождения дистанции 1000м за 9мин. (Осинцев В.В.) ноябрь**

**2.Диаграмма прохождения дистанции 1000м за 9 мин. (Осинцев В.В.) февраль**

**3.Диаграмма прохождения дистанции 1000м за 9 мин(Осинцев В.В.)март.**

**4.Диаграмма скользящего шага КГ ноябрь-март и ЭГ ноябрь-март.**

**5. Диаграмма скользящего шага КГ ноябрь и ЭГ март**

**6. Диаграмма скользящего шага КГ март и ЭГ март**

**Приложение 2**

ТАБЛИЦА 1

Прохождение дистанции 1км за 9мин.(по программе Осинцева В.В.) ноябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольная группа** | | **Эксперимент, группа** | |
| **Отл/хор** | **Удв/неуд** | **Отл/хор** | **Удв/неуд** |
| 1 класс (1000м) | 70% | 30% | 60% | 40% |
| 2 класс (1000м) | 60% | 40% | 80% | 20% |
| 3 класс (1000м) | 70% | 30% | 70% | 30% |

ТАБЛИЦА 2

Прохождение дистанции 1км за 9мин.(по программе Осинцева В.В.) февраль.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольная группа** | | **Эксперимент, группа** | |
| **Отл/хор** | **Удв/неуд** | **Отл/хор** | **Удв/неуд** |
| 1 класс (1000м) | 80% | 20% | 80% | 20% |
| 2 класс (1000м) | 70% | 30% | 90% | 10% |
| 3 класс (1000м) | 80% | 20% | 80% | 20% |

ТАБЛИЦА3

Прохождение дистанции 1км за 9мин.(по программе Осинцева В.В.)март.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольная группа** | | **Эксперимент, группа** | |
| **Отл/хор** | **Удв/неуд** | **Отл/хор** | **Удв/неуд** |
| 1 класс (1000м) | 90% | 10% | 90% | 10% |
| 2 класс (1000м) | 80% | 20% | 90% | 10% |
| 3 класс (1000м) | 80% | 20% | 90% | 10% |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника / оценка (баллы)** | **5** | **4** | 3 | **2** |
| ***1 класс*** |  |  |  |  |
| 1. Передвижения |  |  |  |  |
| -ступающий шаг | 10% | 40% | 50% |  |
| -скользящий шаг |  | 20% | 60% | 20% |
| 2. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| -спуск в низкой стойке |  | 50% | 50% |  |
| -подъем ступающим шагом | 20% | 40% | 40% |  |
| подъем «лесенкой» | 20% | 30% | 50% |  |
| ***2 класс*** |  |  |  |  |
| 1. Передвижения |  |  |  |  |
| -ступающий шаг | 40% | 50% | 10% |  |
| -попеременно-двухшажный ход |  | 20% | 60% | 20% |
| 2. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| -спуск в средней стойке | 10% | 40% | 50% |  |
| -спуск в низкой стойке | 30% | 40% | 30% |  |
| подъем «лесенкой» | 30% | 50% | 20% |  |
| -подъем «полуелочкой» | 10% | 40% | 50% |  |
| торможение упором |  | 40% | 60% |  |
| ***3 класс*** |  |  |  |  |
| 1. Передвижения |  |  |  |  |
| -попеременно-двухшажный ход |  | 50% | 50% |  |
| -одновременно-двухшажный ход | 10% | 50% | 40% |  |
| поворот переступанием в движении | 20% | 40% | 40% |  |
| 2. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| -спуск в высокой стойке | 20% | 60% | 20% |  |
| -подъем скользящим шагом |  | 40% | 40% | 20% |
| -подъем «елочкой» | 10% | 40% | 50% |  |

**Приложение 3**

ТАБЛИЦА4

Исследования уровня владения техникой экспериментальная группа (но­ябрь).

ТАБЛИЦА5

Исследования уровня владения техникой экспериментальная группа (но­ябрь).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Техника / оценка (баллы) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ***1 класс***  1. Передвижения ступающий шаг | 10% | 30% | 60% |  |
| скользящий шаг |  | 20% | 70% | 10% |
| 2. Спуски, подъемы, торможения спуск в низкой стойке подъем ступающим шагом | 20% | 40%  30% | 60%  40% | 10% |
| подъем «лесенкой» | 20% | 40% | 40% |  |
| ***2 класс***  1. Передвижения ступающий шаг | 50% | 40% | 10% |  |
| попеременно-двухшажный ход |  | 30% | 50% | 20% |
| 2. Спуски, подъемы, торможения спуск в средней стойке | 20% | 50% | 30% |  |
| спуск в низкой стойке | 30% | 50% | 20% |  |
| подъем «лесенкой» | 40% | 50% | 10% |  |
| подъем «полуелочкой» | 10% | 30% | 60% |  |
| торможение упором | 10% | 40% | 50% |  |
| ***3 класс***  3. Передвижения  попеременно-двухшажный ход | 10% | 40% | 50% |  |
| одновременно-двухшажный ход | 10% | 70% | 20% |  |
| поворот переступанием в движении | 20% | 50% | 30% |  |
| 4. Спуски, подъемы, торможения спуск в высокой стойке | 20% | 60% | 20% |  |
| подъем скользящим шагом |  | 30% | 60% | 10% |
| подъем «елочкой» | 20% | 30% | 50% |  |

ТАБЛИЦА 6

Исследования уровня владения техникой контрольная группа (март).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Техника / оценка (баллы) | 5 | 4 | 3  3 | 2 |
| ***1 класс***  1. Передвижения ступающий шаг | 30% | 40% | 30% |  |
| скользящий шаг | 20% | 30% | 50% |  |
| 2. Спуски, подъемы, торможения спуск в низкой стойке | 10% | 60% | 30% |  |
| подъем ступающим шагом | 30% | 50% | 20% |  |
| подъем «лесенкой» | 30% | 50% | ***20%*** |  |
| ***2 класс***  1. Передвижения ступающий шаг | 60% | 30% | 10% |  |
| попеременно-двухшажный ход |  | 50% | 40% | 10% |
| 2. Спуски, подъемы, торможения спуск в средней стойке | 40% | 40% | 20% |  |
| спуск в низкой стойке | 30% | 60% | 10% |  |
| подъем «лесенкой» подъем «полуелочкой» | 50%  30% | 50%  60% | 10% |  |
| торможение упором | 10% | 50% | 40% |  |
| ***3 класс***  5. Передвижения  попеременно-двухшажный ход одновременно-двухшажный ход | 10% | 70%  60% | 30%  30% |  |
| поворот переступанием в движении | 30% | 50% | 20% |  |
| 6. Спуски, подъемы, торможения спуск в высокой стойке подъем скользящим шагом | 30% | 60% | 10% |  |
| подъем «елочкой» |  | 50% | 40% | 10% |
|  | 20% | 60% | 20% |  |

ТАБЛИЦА 7

Исследования уровня владения техникой экспериментальная группа (март).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Техника / оценка (баллы) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ***1 класс*** |  |  |  |  |
| 1. Передвижения |  |  |  |  |
| ступающий шаг | 40% | 50% | 10% |  |
| скользящий шаг | 30% | 60% | 10% |  |
| 2. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| спуск в низкой стойке | 40% | 50% | 10% |  |
| подъем ступающим шагом | 60% | 40% |  |  |
| подъем «лесенкой» | 50% | 50% |  |  |
| ***2 класс*** |  |  |  |  |
| 1. Передвижения |  |  |  |  |
| ступающий шаг | 80% | 20% |  |  |
| попеременно-двухшажный ход | 20% | 50% | 30% |  |
| 2. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| спуск в средней стойке | 60% | 40% |  |  |
| спуск в низкой стойке | 70% | 30% |  |  |
| подъем «лесенкой» | 90% | 10% |  |  |
| подъем «полуелочкой» | 40% | 60% |  |  |
| торможение упором | 30% | 60% | 10% |  |
| ***3 класс*** |  |  |  |  |
| 7. Передвижения |  |  |  |  |
| попеременно-двухшажный ход | 20% | 70% | 10% |  |
| одновременно-двухшажный ход | 30% | 60% | 10% |  |
| поворот переступанием в движении | 30% | 70% |  |  |
| 8. Спуски, подъемы, торможения |  |  |  |  |
| спуск в высокой стойке |  |  |  |  |
| подъем скользящим шагом | 60% | 30% | 10% |  |
| подъем «елочкой» | 10%  50% | 70%  50% | 20% |  |

**Приложение 4**

ТАБЛИЦА 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | |
| ДА | НЕТ | ДА | НЕТ | ДА | НЕТ |
| 1. Нравится ли Вам занятия по лыжной подготовке? 2. Нравится ли Вам играть? 3. Занимаетесь ли Вы ФК во вне­урочное время? | 20%  100% | 80%  100% | 10%  100% | 90%  100% | 20%  100%  10% | 80%  90% |

ТАБЛИЦА 9

Выявление интереса к занятиям ФК. Контрольная группа. Апрель.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | |
| ДА | НЕТ | ДА | НЕТ | ДА | НЕТ |
| 1. Нравится ли Вам занятия по лыжной подготовке? 2. Нравится ли Вам играть? 3. Занимаетесь ли Вы ФК во вне­урочное время? | 20%  100% | 80%  100% | 30%  100%  10% | 70%  90% | 30%  100%  30% | 70%  70% |

ТАБЛИЦА 10

Выявление интереса к занятиям ФК. Экспериментальная группа. Ноябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | |
| ДА | НЕТ | ДА | НЕТ | ДА | НЕТ |
| 1. Нравится ли Вам занятия по лыжной подготовке? 2. Нравится ли Вам играть? 3. Занимаетесь ли Вы ФК во вне­урочное время? | 10%  100% | 90%  100% | 20%  100%  10% | 80%  90% | 20%  100%  30% | 80%  70% |

ТАБЛИЦА 11

Выявление интереса к занятиям ФК. Экспериментальная группа. Апрель.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | |
| ДА | НЕТ | ДА | НЕТ | ДА | НЕТ |
| 1. Нравится ли Вам занятия по лыжной подготовке? 2. Нравится ли Вам играть? 3. Занимаетесь ли Вы ФК во вне­урочное время? | 30%  100%  20 | 70%  80% | 50%  100%  40% | 50%  60% | 50%  100%  50% | 50%  50% |