

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Близневский А.Ю.
« ____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

**Совершенствование методики проведения уроков по лыжной
подготовке в школе у начальных классов**

Научный руководитель _____ доцент к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник _____ М.И. Ликсонова

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2017

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа выполнена на 55 страницах, содержит 8 рисунков, 4 таблицы, ссылки на 48 использованных источника, 2 приложения.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Тема бакалаврской работы: «Совершенствование методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов». **Цель** – экспериментально обосновать методику проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов. **Объект исследования:** учебный процесс на уроках физической культуры в школе у детей начальных классов. **Предмет исследования:** методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе у детей начальных классов. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

С целью выявления особенностей проведения уроков по лыжной подготовке в школе нами было проведено анкетирование. По итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками.

Нами была разработана методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп. Эффективность методики подтвердилась в ходе педагогического эксперимента достоверным приростом результатов во всех тестах у экспериментальной группы (2а и 3а классы), по отношению к контрольной группе (2б и 3б классы).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретический анализ организации и проведения занятий по лыжной подготовке	
1.1 Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	6
1.2 Содержание школьной программы по лыжной подготовке	10
1.3 Особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся	16
1.4 Основы обучения в лыжной подготовке	21
1.5 Примерная структура занятия по лыжной подготовке	23
1.6 Влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся	25
1.7 Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки	28
2 Методы и организация исследования	
2.1 Методы исследования	30
2.2 Организация исследования	33
3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов	
3.1 Анализ анкетирования	35
3.2 Результаты педагогического эксперимента	38
Заключение	42
Список использованных источников	43
Приложение А-Б	50-52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В учебном процессе по физической культуре в школе лыжная подготовка занимает очень важное место. Это обязательная дисциплина для всех учащихся, проводится в форме урока. Перед уроками лыжной подготовкой в 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 [48].

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе и в целом ухудшает восприятие общеобразовательных предметов [5]. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является создание благоприятной атмосферы на занятиях, развитие интереса к этому предмету, и, как следствие, привлечение как можно большего числа школьников в занятия по лыжной подготовке. Особенно актуальной эта проблема в настоящее время является для школьников младших классов. Поскольку интерес к занятиям физической культурой не только в школе, но и в обычной жизни, прививается с самого детства. Это касается и лыжной подготовки. Поэтому очень важно подобрать правильный подход к занятиям по лыжной подготовке в школе (методика, комплексы, упражнения) именно в младших классах.

Цель дипломной работы: экспериментально обосновать методику проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов.

Задачи дипломной работы:

1. Изучить содержание школьной программы по лыжной подготовке у детей начальных классов.

2. Изучить особенности организации и методики проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

3. Разработать и опытным путем проверить эффективность методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов.

Объект исследования: учебный процесс на уроках физической культуры в школе у детей начальных классов.

Предмет исследования: методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе у детей начальных классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что разработанная нами методика проведения уроков по лыжной подготовке у школьников начальных классов, включающая большое количество различных игр на лыжах, будет способствовать развитию скоростных способностей и выносливости.

1 Теоретический анализ организации и проведения занятий по лыжной подготовке

1.1 Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками

В общеобразовательных школах используются учебная, внеклассная и внешкольная формы работы по лыжному спорту. Основой всей работы по лыжам со школьниками является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится по государственным программам. Лыжная подготовка (обязательная дисциплина для всех учащихся) проводится в форме урока.

Внеклассные занятия по лыжам и лыжному спорту организуются в школе в виде секционных занятий, разнообразных физкультурно-массовых мероприятий на лыжах (прогулок, туристических походов, экскурсий и зимних праздников), занятий на лыжах в режиме продленного дня, соревнований по различным видам лыжного спорта. Кроме этого, большое значение во внеклассных мероприятиях имеют самостоятельные занятия школьников (индивидуальные и групповые) по выполнению домашних заданий по уроку или в виде активного отдыха с товарищами или родителями [1].

Важнейшими задачами внеклассной работы являются: оздоровление учащихся, улучшение физического развития, вовлечение в систематические занятия на лыжах, в секции лыжного спорта и в различные физкультурно-массовые мероприятия возможно большего количества учащихся школы. Учебная работа по лыжной подготовке и внеклассная работа по лыжам и лыжному спорту тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга в системе физического воспитания школьников. Лыжная подготовка является ведущей, а внеклассные занятия на лыжах дополняют и расширяют знания, умения и навыки, полученные на уроке по лыжной подготовке. В то же время внеклассная работа имеет и большое прикладное значение и способствует привитию интереса к занятиям лыжным спортом, пополнению рядов юных

лыжников, занимающихся в ДЮСШ. Внеклассные мероприятия организуются и проводятся учителем физической культуры с обязательным привлечением классных руководителей, родителей и шефствующих над школой организаций. Вместе с тем внеклассная работа - это дело всего коллектива учителей школы.

Внешкольная работа по лыжному спорту организуется в основном в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Такие школы создаются при органах народного образования (гороно, облоно), в системе комитетов по физической культуре и спорту, при добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах. ДЮСШ имеют своей задачей прежде всего привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее одаренных школьников и подготовку их к участию в соревнованиях по лыжному спорту. спортивно-оздоровительных во время зимних каникул, на стадионах и лыжных базах независимо от их принадлежности, при детских туристических и экскурсионных станциях, в парках культуры и отдыха, а также по месту жительства школьников. Во всех этих учреждениях и организациях проводятся и физкультурно-массовые мероприятия па лыжах и спортивная работа по лыжному спорту.

Часть занятий носит эпизодический характер и проводится в форме физкультурно-массовых мероприятий с привлечением возможно большего числа учащихся школ, проживающих в микрорайоне или городе. Другие занятия носят регулярный организованный характер с постоянным контингентом школьников - это, прежде всего, секционные занятия по лыжному спорту, туристические походы.

Основное требование к любым занятиям в системе внешкольной работы: обеспечить всестороннее физическое развитие, оздоровление и воспитание подрастающего поколения всеми средствами и методами лыжного спорта; подготовить школьников к высокопроизводительному труду на благо нашего общества.

Частными задачами внешкольной работы являются: выявление и привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее

способных юных лыжников из числа занимающихся в школьных секциях; подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов-общественников и судей; оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по лыжам.

Во внеклассной и внешкольной работе по лыжам, помимо учебно-тренировочных занятий в секциях лыжного спорта, исключительно важное значение для решения оздоровительных и воспитательных задач имеют различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В школьных секциях лыжного спорта занимается довольно ограниченное количество школьников, проявивших интерес к занятиям лыжным спортом. Все остальные учащиеся проходят только уроки лыжной подготовки. На эти уроки в школьной программе за одиннадцать лет обучения отведено на лыжную подготовку 110 уроков, что, конечно, не решает важнейшие задачи оздоровительной работы со всей массой школьников в зимнее время. Лыжная подготовка - это только обязательный минимум для всех школьников страны. Поэтому в школах необходимо как можно ярче и шире пропагандировать внеклассные занятия и привлекать к различным физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям и другим формам занятий на лыжах возможно большее число школьников.

В ходе внеурочных занятий на лыжах решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, повышения уровня общей работоспособности. Решение этих задач протекает более успешно именно в ходе внеурочных занятий потому, что они более разнообразны и эмоциональны по формам, проходят в самых различных условиях и более продолжительны по времени, чем уроки лыжной подготовки. Особо важную роль играют эти формы занятий в оздоровлении и закаливании школьников. По сравнению с другими видами физкультурно-массовых мероприятий, которые проходят в спортивных залах, занятия на лыжах имеют неоспоримое преимущество, так как организуются чаще всего за городом или в парках, в зеленой зоне, на свежем воздухе.

Внеурочные занятия на лыжах организуются в самых разнообразных формах с привлечением большего или меньшего количества школьников.

К организационным групповым формам занятий прежде всего следует отнести спортивные соревнования по лыжам, игры, различные мероприятия, входящие в программу традиционных школьных зимних праздников. Сюда следует отнести экскурсии и прогулки на лыжах, которые проходят в учебные дни после уроков в школе и в выходные дни (здесь они более продолжительны). Большое значение имеет организация туристической работы на лыжах. Зимний туризм играет важную роль в оздоровлении, закаливании школьников, в привитии им прикладных навыков, а также в воспитании волевых качеств. Организованные групповые занятия на лыжах в школе - самые массовые и позволяют привлечь к ним большинство учащихся школ. Различные виды занятий проходят под руководством учителей физической культуры, классных руководителей. Совершенно необходимо привлекать к этой работе и учителей других специальностей, что повысит организованность учеников и позволит учителям лучше познакомиться с поведением и характером учащихся вне стен школы, особенно в условиях соревнований, туристических походов и т. д. Кроме этого, совместное участие учителей и школьников в таких мероприятиях сближает и позволяет лучше решать вопросы воспитания в целом. Не последнее место занимает и оздоровительная работа среди учителей, когда они сами, вместе со школьниками, принимают участие во всех мероприятиях на лыжах [9].

Кроме этого, целесообразно привлекать к проведению таких занятий (особенно в младших классах) физкультурный актив из числа старшеклассников и юных лыжников, занимающихся в группах и отделениях ДЮСШ, а в выходные дни - родителей и шефов школы. Лучше, если в гости к школьникам придут и примут с ними участие в различных мероприятиях на лыжах известные спортсмены лыжники.

Смешанные уроки по лыжной подготовке получили широкое распространение во всех классах. На этих уроках решаются самые

разнообразные задачи обучения, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, развития физических качеств и текущего контроля за освоением учащимися учебного материала. В связи с тем что в одном уроке могут сочетаться различные задачи и использоваться самые разнообразные средства и методы обучения и развития физических качеств, то, например, могут стоять такие задачи: изучение нового способа поворота в движении и совершенствование какого-либо хода; изучение нового хода и развитие скорости передвижения; совершенствование двух ранее изученных ходов и развитие выносливости; изучение нового хода и текущий учет успеваемости по освоенному на предыдущих уроках повороту; совершенствование техники ходов и прием учебных нормативов и другие разнообразные сочетания. Параллельно решаются воспитательные и оздоровительные задачи [28].

Контрольные уроки проводятся в конце всех уроков по лыжной подготовке с целью подведения итогов и учета успеваемости. На этих уроках в первую очередь принимаются учебные нормативы по дистанциям. Оценка за технику выполнения отдельных способов передвижения может быть выставлена как на контрольном уроке, так и в ходе других уроков (текущий учет успеваемости). Итоговая оценка по лыжной подготовке выставляется в конце четверти после приема учебных нормативов [1, 9, 28].

1.2 Содержание школьной программы по лыжной подготовке

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка входит в содержание базового компонента и проводится с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 10 часов в каждом классе.

Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками

самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических.

В соответствии с программой для 1-4 классов по лыжной подготовке предполагается овладение стойками, ступающим и скользящим шагом с палками и без, поворотами переступанием, спусками на лыжах с горки с небольшим уклоном, передвижением попеременным двухшажным ходом, подъемом «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону.

Лыжная подготовка в 5-11 классах включает теоретические сведения и практический материал:

1-3 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал.

Способы передвижений. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2,5 км.

5-6 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, одновременный и попеременный двухшажный ход; подъем «елочкой»;

торможение «плугом»; поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км.

7-8 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление бугров и впадин; подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами. Прохождение изученными способами дистанции до 3 км (д) и 4 км (м).

9 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения и подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с одновременного хода на попеременный и обратно. Прохождение дистанций до 3 км (д) и до 4 км (м).

10 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности

учащегося. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой. Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

Практический материал

Способы передвижения. Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные ходы; попеременный двухшажный ход; переход от одновременных ходов к переменному ходу и обратно. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках. Повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Прохождение изученными способами дистанции до 5 км.

II классы:

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащегося. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой. Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения

Практический материал.

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км и до 5 км.

Помимо этого, во всех классах предусматривается развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-

массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов.

Учебной программой по физической культуре выдвигаются требования к проведению уроков.

Эти требования сводятся к следующему:

1. Иметь определённые задачи - общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серией уроков, и частные, выполняемые в течение одного отдельно взятого урока.

2. Быть правильно методически построенным.

3. Быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока.

4. Соответствовать по своему содержанию определённому составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности.

5. Быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности.

6. Содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки.

7. Правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня.

8. Носить воспитывающий характер

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. В четвертом классе дистанция для девочек и мальчиков - 2 км, в пятом - до 2,5 км, в шестом классе - 3 км, в седьмом и восьмом до 3 км. - девочки и до 4 км. - мальчики, с девятого по одиннадцатый класс дистанция для девочек 3 км., для мальчиков 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на

основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах от 1-11-го класса.

Основная направленность в увеличение нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличении длины проходимой дистанции: от 1 км. в первом классе до 5 км. в одиннадцатом классе у юношей, и до 3 км. у девочек.

Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам.

Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники в зимний период.

Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельских местностях и особо малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию-гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д. - целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы использовать на лыжную подготовку [27,23,29].

1.3 Особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся

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.

Уроки по лыжной подготовке в начальной школе проводятся два раза в неделю 45 минут, сдвигать их запрещается.

Два урока дают большой эффект при обучении повышению общей работоспособности детей школьного возраста.

В процессе уроков лыжной подготовки в 1-ом 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 2-3км.

Лыжная подготовка в 1-ом классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-15 минут. Учитель должен показать, коротко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем.

Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале, оставшуюся часть первого урока можно использовать для прогулки на лыжах.

На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В 1-2-ом классах ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

- научить управлять лыжами при поворотах на месте;
- научить передвижению ступающим и скользящим шагом;

- научить преодолению небольшие подъемы и спускаться с пологих спусков;
- научить повороту переступанием в движение (во 2-ом классе).

Для того, чтобы успешно реализовать 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 ступающий шаг.

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

В 1-ом классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-ом классе ставится задача его освоения, в 3-ем классе продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

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

Поворот переступающим шагом в движение - один из самых распространенных при передвижении со склонов по пологой дуге.

В школьной программе в разделе «лыжная подготовка» в среднем звене предусмотрен большой объем нового учебного материала. В 5-6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8 классах, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движение, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода.

При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что в свою очередь существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед вверх, в момент его окончания голень-бедро-туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода. Ошибками следует считать и слишком длинный и глубокий выпад, а также прогибание туловища при отталкивании. При отталкивании у школьников встречаются и другие ошибки: толчок направлен больше вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода; кроме этого, часто обращает на себя внимание незаконченный толчок-в этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет вверх назад.

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

В начале обучения в 6-ом классе главное овладеть схемой движения в этом ходе. Изучение хода проходит достаточно успешно, так как он относительно прост по координации. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе в 6-ом классе, обычно обращают внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, маховая нога при выносе вперед слишком рано ставится на снег, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В следующих классах при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода продолжается исправление ошибок в цикле хода.

В 7-8х классах параллельно с совершенствованием одновременного двухшажного хода изучается одновременный одношажный ход - основной и стартовый вариант.

При изучение одновременного одношажного хода, у школьников может проявиться несогласованность рук и ног.

Коньковый ход - новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с 10-го класса. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают коньковый ход.

Главное при изучение конькового хода - освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В 5-8х классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движение. Важным разделом в лыжной подготовке является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором. Изучая подъемы «полуелочкой» следует сосредоточить внимание на кантование отводимой лыжи, это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

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

Способы передвижения с хода на хода изучаются в 9-м классе после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановились навыки в технике передвижения.

На уроках лыжной подготовки в 9-м классе заканчивается изучение нового материала по способам передвижения на лыжах.

В связи с этим основное внимание в старших классах должно быть обращено на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствие с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими внешними условиями.

Для школьников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда.

При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо подобрать учебные круги с разнообразными условиями с тем, чтобы микрорельеф лыжни стимулировал постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включаются упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью [28,44].

1.4 Основы обучения в лыжной подготовке

В процессе обучения у учащихся формируются навыки техники способов передвижения на лыжах. Основой формирования двигательных навыков являются возникновение и закрепление целой системы сложных условных рефлексов. Обучение любому способу передвижения на лыжах осуществляется по следующей схеме. Вначале необходимо создать у школьника двигательное представление об изучаемом способе передвижения, что достигается путем показа, рассказа и объяснения. Затем Ученики на этой основе пытаются его выполнить. Путем многократных повторений приобретает умение (неавтоматизированный способ управления движением), которое впоследствии переходит в двигательный навык. Этот процесс обучения довольно длительный; он зависит от сложности изучаемого способа, двигательной

одаренности учеников, имеющегося опыта и, естественно, от применяемой методики обучения и педагогического мастерства учителя. Характерные черты двигательного навыка - осознанность, прочность, автоматизм и в то же время подвижность.

Автоматизм движений - это главная характерная черта двигательного навыка. Автоматизация происходит по следующей схеме. Вначале после многократных повторений того или иного способа передвижения на лыжах движения постепенно становятся привычными для школьников. При передвижении по лыжне учащиеся все меньше и меньше думают над тем, как выполнить отдельные движения в цикле хода. Так постепенно умения заменяются навыком автоматизируются отдельные элементы хода. В итоге автоматизируется и управление всем движением (ходом в целом). Прочность двигательного навыка является важной чертой, характеризующей спортивное мастерство лыжника. Спортсмен может многократно и точно выполнять движения лыжного хода, несмотря на различные внешние воздействия. При передвижении по лыжне на спортсмена постоянно действует множество сбивающих факторов (широкая, узкая или извилистая лыжня, жесткий и мягкий снег), и на стадии прочного навыка лыжник автоматически противодействует их влиянию.

Прочные навыки в технике ходов позволяют спортсмену демонстрировать стабильную технику - на тренировке или соревнованиях, в спокойных условиях и при сильном возбуждении от необычных условий и обстановки, на фоне восстановления или при нарастающем утомлении, на небольшой и максимальной скорости и даже после относительно длительных перерывов в тренировке. Но если у лыжника умения еще не превратились в навык, то даже кратковременный перерыв в занятиях приводит к заметному ухудшению техники и появлению ошибок. Вариативность (подвижность) навыка тесно связана с его прочностью. Совершенный навык при передвижении на лыжах дает возможность приспосабливать технику к меняющимся условиям лыжных гонок.

У высококвалифицированных лыжников диапазон вариативности навыка необычайно широк. Волевым усилием лыжник может заметно изменить характер привычного стабильного движения, сократить или увеличить длину шага, замедлить или ускорить маховые движения, вынос палок (в зависимости от меняющихся в широких пределах условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни, утомления и т.п.). В целом вариативность техники следует понимать как необходимое приспособление данного способа передвижения к конкретным внешним условиям, индивидуальное приспособление каждого способа передвижения к изменяющимся внешним условиям, своевременную смену способа передвижения в соответствии с рельефом лыжни, скольжением и сцеплением лыж со снегом. Все это и определяет высокое техническое мастерство лыжника[2, 8, 32].

1.5 Примерная структура занятия по лыжной подготовке

Урок по лыжной подготовке:

Вводно-подготовительная часть.

Общая задача:

Организация группы для предстоящих занятий и подготовка занимающихся к последующей более интенсивной нагрузке.

Частные задачи:

1. организовать группу для занятий;
2. сообщить содержание предстоящего урока;
3. направить внимание обучаемых на предстоящие занятия;
4. вовлечь организм в работу (подготовить сердечнососудистую систему, дыхательный и нервно-мышечный аппараты к последующей повышенной нагрузке);
5. повысить эмоциональное состояние занимающихся.

Основные средства:

построение и проверка; ознакомление занимающихся с содержанием предстоящего урока; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; передвижение на лыжах или с лыжами к месту занятий; прокладка лыжни для занятий или свободная ходьба для разогревания, подсчет пульса.

Указания к проведению вводно-подготовительной части урока. В лыжном спорте преподаватель в большинстве случаев начинает руководить группой не с построения для занятий, а с момента подготовки инвентаря (смазка лыж под наблюдением преподавателя, а иногда и подгонка креплений, если это лыжи массового пользования). Собственно же урок начинается с построения и проверки посещаемости. Команды и их выполнение при построении и передвижении группы должны соответствовать требованиям строевого устава Вооруженных Республики Беларусь.

В целом, методика проведения первой части урока должна обеспечивать подготовку к последующей усиленной работе, направить внимание на изучение техники владения лыжами и, наконец, позволить удобно разместить занимающихся для последующих занятий.

Основная часть практического занятия:

Изучение техники владения способами передвижения на лыжах и совершенствование в ней: работа над развитием выносливости, быстроты, воспитание волевых качеств; повышение работоспособности.

Частные задачи:

1. овладение общими основами лыжной техники;
2. изучение способов передвижения на лыжах;
3. изучение специально-прикладных упражнений;
4. совершенствование способов передвижений на лыжах;
5. овладение умением использовать приемы лыжной техники в прикладных целях и в усложненных условиях;
6. повышение работоспособности организма - развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости;

7. воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, воли к победе и т. д.);

8. работа над тактикой движения на лыжах.

Основные средства:

Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах - ходы, переходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, приемы строевой подготовки и специально-прикладные упражнения; совершенствование изученных способов и применение их в различных условиях - в гонках, во время прохождения трасс слалома на различных склонах, в прыжках с трамплина, освоение тактики соревнований, изучение и освоение тактики; различные методы спортивной тренировки.

Указания к проведению основной части занятия:

В начале ее идет преимущественно овладение навыками и их совершенствование, во второй половине - работа над развитием быстроты, выносливости, воспитание волевых качеств и знакомство с тактикой.

Всякое обучение следует проводить на учебных площадках и склонах, а совершенствование навыков и развитие спортивной работоспособности в условиях приближенных к соревновательным.

Заключительная часть:

Общая задача:

Завершение учебной работы занимающихся.

Частные задачи:

1. постепенное снижение нагрузки;
2. подведение итогов проведенного занятия.

Основные средства: медленное передвижение на лыжах; упражнения на расслабление и растягивание мышц; упражнения для освоения правильной осанки, ходьба, построение; замечания; подсчет пульса, задание на дом.

Указания к проведению заключительной части занятия:

Нагрузку необходимо снизить с учетом последующей деятельности. На практике для этого используют медленное передвижение на лыжах к базе или

выполнение отвлекающих упражнений без лыж. Это особенно важно, если в основной части занятия у занимающихся была большая нагрузка [26, 39].

1.6 Влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся

Лыжная подготовка сопровождается высокими суммарными энерготратами. Для восстановления энергетических ресурсов, которые постоянно расходуются в результате деятельности скелетных мышц, организму лыжника необходим кислород. Во время передвижения по равнине со скоростью 4,3-5,3 м/с потребление кислорода у женщин составляет 3,3-3,8 л/мин, у мужчин - 3,8-4,7, на подъемах - до 6 л/мин. Причем потребление кислорода увеличивается пропорционально напряженности деятельности. По этой причине внешнее дыхание лыжника имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов.

При передвижении со слабой интенсивностью (ЧСС до 130 уд/мин) допустимо редкое глубокое дыхание через нос и рот с частотой 25-40 дыханий в минуту. Во время гонки и напряженной тренировки для обеспечения большой легочной вентиляции (150 л/мин и больше) дыхание учащается (50-80 дыханий в минуту) и выполняется через рот. Наиболее рациональным является смешанное, диафрагмальное и брюшное дыхание.

Объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха, называется жизненной емкостью легких. У лыжников ЖЕЛ находится в пределах 5000-7200 мл. Глубина вдоха и выдоха у человека равняется 500 мл воздуха, у лыжников - 700-800 мл; частота дыхания в покое равна 16-18 дыхательным циклам в минуту, у лыжников она понижена и равна 12-14 дых/мин. Легочная вентиляция (или минутный объем дыхания) в покое у лыжников равна 6-8 л/мин. При передвижении на лыжах она возрастает до 80-150 л/мин, а на подъемах - до 220 л/мин; глубина дыхания увеличивается до 2-3 литров в 1 мин, частота - до 75-80 дых/мин, на подъемах - до 92 дых/мин.

Одним из показателей функционального состояния дыхательной и сердечнососудистой систем является максимальное потребление кислорода. Оно зависит от многих факторов и рассматривается как количество потребляемого кислорода на килограмм веса лыжника в минуту. У мастеров спорта МПК в среднем равно 81,5 мл на 1 кг веса в 1 мин, у перворазрядников - 74,1 мл, у лыжников II разряда - 64,1 мл. Под влиянием регулярной тренировки показатели МПК возрастают.

Определяя эффективность различных вариантов дыхания, исследователи предлагали лыжникам дышать в одних случаях чаще, а в других реже, но глубже, сохраняя при этом одинаковую скорость передвижения и темп. Обнаружилось, что в заданиях с частым дыханием спортсмены непроизвольно увеличивали темп движений и скорость передвижения, при редком и глубоком дыхании, темп движений и скорость передвижения снижались.

Таким образом, при изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах имеется хорошая возможность использовать готовый рефлекторный механизм подчинения дыхания темпу движений [4, 14].

1.7 Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки

В процессе уроков лыжной подготовки в школе большое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала на развитие физических качеств осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал на развитие физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий с тем, чтобы ученики могли

дополнительно к двум урокам в неделю провести еще 1-2 занятия на лыжах в свободное от учебы время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с первого класса, длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе длительность передвижения в медленном темпе с 1км. в первом классе постепенно увеличивая до 3км. в четвертом классе.

Во время длительного передвижения на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя и не мешая друг другу.

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

В процессе урока учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая в уроки прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300-500метров у мальчиков и 250-300метров у девочек.

В старших классах нагрузка соответственно увеличивается. Юноши в 11-ом классе должны проходить дистанцию до 5 км. с учетом выбора оптимального темпа (девушки до 3км.). В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках, для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигается повышением общей и моторной плотности урока [39].

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме исследования. При этом анализировались доступные нам отечественные и зарубежные источники по вопросам, касающимся тем: формы работы и занятий по лыжному спорту со школьниками, содержание школьной программы по лыжной подготовке, особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся, основы обучения по лыжной подготовке в школе, примерная структура занятия по лыжной подготовке, влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Анкетирование.

Анкетирование - это метод, позволяющий наиболее жёстко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована. Это процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты (от фр. «список вопросов») самостоятельно заполняются респондентами. Анкетирование проводилось в школах города Красноярска и Красноярского края. Анкета состояла из 13

вопросов (приложение А). Всего было опрошено 20 учителей из 10 школ разного возраста и квалификации. Целью анкетирования являлось выявление средств и методов проведения уроков в школах, их структуры и содержания. По результатам анкетирования стало возможным выявить, как проходят уроки по лыжной подготовке в школе и внеурочное время.

Тестирование.

В эксперименте были использованы следующие контрольные упражнения на лыжах у школьников начальных классов:

2 класс:

- Отрезок 50м. равнинного рельефа.
- Отрезок 1000м. равнинного рельефа.

3 класс:

- Отрезок 100м равнинного рельефа.
- Отрезок 1500м равнинного рельефа.

В упражнениях измерялось время прохождения дистанций в секундах. Все дистанции проходились классическим стилем.

Педагогический эксперимент.

В качестве основного метода исследований был избран педагогический эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Эксперимент по направленности был сравнительным, по условиям проведения – естественным. В эксперименте приняли участие ученики начальной школы пос. Кедровый, возраста 8-9 лет (28 детей из 2а и 2б классов, 28 детей из 3а и 3б классов.). Занятия в обеих группах проводились одним и тем же преподавателем. Контрольные группы из каждого класса тренировалась по общепринятому рабочему плану, а в рабочий план экспериментальных групп была включена методика, состоящая из специальных упражнений, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б). Основной формой организации учебных занятий был урок продолжительностью 45

минут, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Педагогический эксперимент включал:

- исследование в конце декабря 2016 г, которое проводилось для определения уровня специальной физической подготовки детей начальных классов контрольной и экспериментальной групп (лыжная подготовка).

- исследование в марте 2017 г, которое включало повторное проведение контрольного тестирования детей начальных классов контрольной и экспериментальной групп. На основании проведенного исследования проводился математический анализ данных и их обоснование.

Методы математической статистики.

Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований, с расчетом средних величин: среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, взвешенной средней арифметической величины, средней ошибки среднего арифметического.

Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$= \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n - объем выборки, Σ – сумма, x , y - экспериментальные данные, S_x , S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

2.2 Организация исследования

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы, были выделены предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема бакалаврской работы, а

так же выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования. Также проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для эксперимента и его проведения.

На втором этапе проводилось анкетирование и его анализ. Анкетирование проводилось в школах города Красноярска и Красноярского края. Анкета состояла из 13 вопросов (приложение А). Всего было опрошено 20 учителей из 10 школ разного возраста и квалификации. Целью анкетирования являлось выявление средств и методов проведения уроков в школах, их структуры и содержания. По результатам анкетирования стало возможным выявить, как проходят уроки по лыжной подготовке в школе и внеурочное время.

В ходе третьего этапа был проведен педагогический эксперимент, по результатам которого оценивалась эффективность экспериментальной методики. В эксперименте приняли участие ученики начальной школы пос. Кедровый, возраста 8-9 лет (28 детей из 2а и 2б классов, 28 детей из 3а и 3б классов.). Занятия в обеих группах проводились одним и тем же преподавателем. Контрольные группы из каждого класса тренировалась по общепринятому рабочему плану, а в рабочий план экспериментальных групп была включена методика, состоящая из специальных упражнений, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б). Основной формой организации учебных занятий был урок продолжительностью 45 минут, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Эксперимент проводился с конца декабря 2017 года, по март 2017 года и включал в себя проведение тестирования в начале и в конце педагогического эксперимента.

На четвертом этапе осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

3 Теоретическое обоснование и проверка методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов

3.1 Анализ анкетирования

Здоровье детей и пропаганда здорового образа жизни во многом зависит от учителей физической культуры. В том числе развитие лыжного спорта. Мы провели анкетирование у 20 учителей. и 10 школ Красноярска и Красноярского края приняли участие в анкетировании (пос. Кедровый, д. Еловая, пос. Емельяново, д. Дрокино, д. Творогово и т.д.) с разным стажем работы: от 2 до 12 лет. По результатам анкетирования было выявлено, что во всех школах проходят занятия по лыжной подготовке.

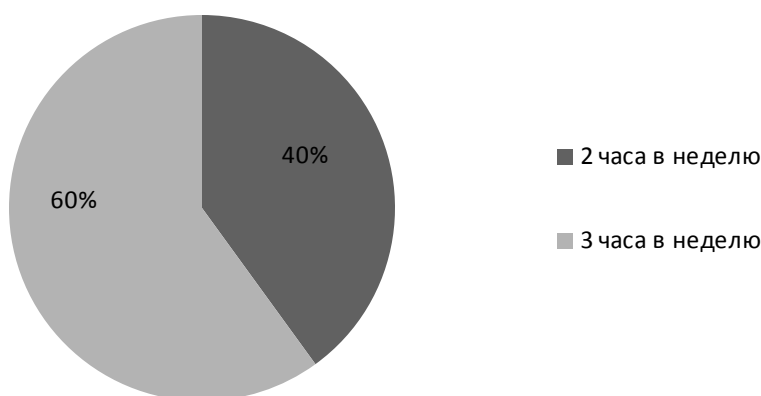


Рисунок 1 – Количество проведения занятий по лыжной подготовке в неделю

По данным анкетирования в школах выявилось, что в 3 школах уроки лыжной подготовки проходят в течение 2 часов в неделю (40%), в остальных школах 3 часа в неделю (60%) (рисунок 1).

Лыжная база и лыжный инвентарь имеется во всех школах, но в 2 школах он уже требует обновления. Трассы тоже имеются при школах, в основном они делаются вблизи школ.

Из ответов респондентов выявлено, что не всех школах имеется оборудование для подготовки трассы. У 6 школ вообще отсутствует оборудование (60%), и у 4 имеется (40%) (рисунок 2).

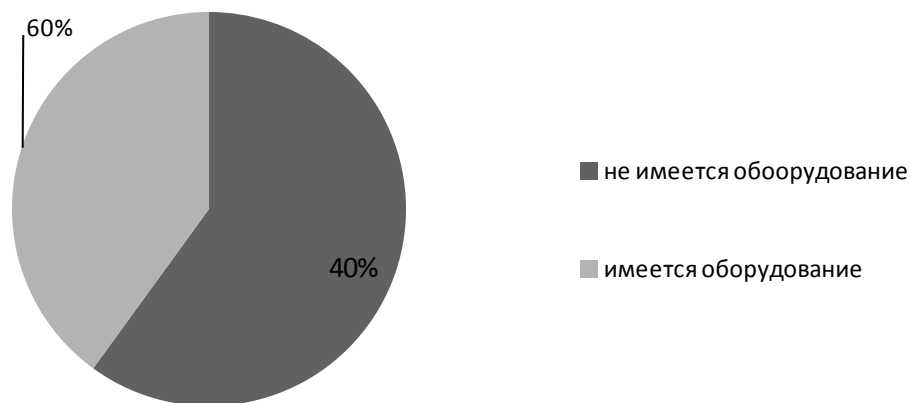


Рисунок 2 - Оборудование для подготовки лыжной трассы

Время проведения основной части на занятии на лыжах составили в 5 школах 30 минут (50%), в 2 школах 40 минут (20%) и в 3 школах 35 минут (30%) (рисунок 3).

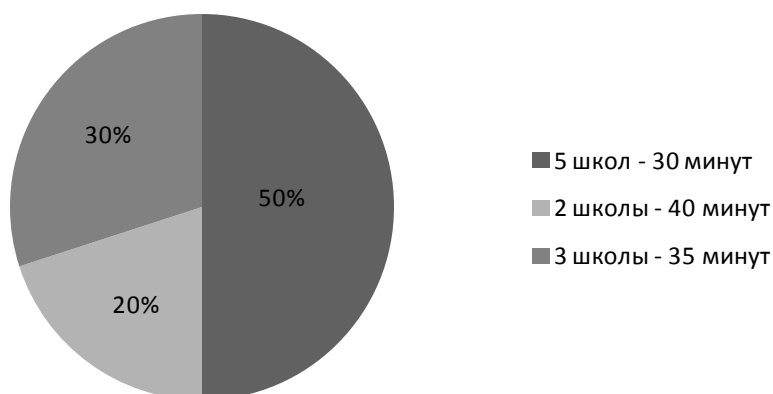


Рисунок 3 - Время основной части на занятии лыжной подготовкой

Из анкетирования выявлено, что эстафеты и различные игры проводят все учителя. Так же все учителя проводят соревнования и принимают нормативы. Большинство учителей (70%) участвуют в соревнованиях с учениками (районные, городские). Все учителя согласны с тем, что лыжная подготовка

необходима в школе, для закаливания и общей работоспособности детей. И не важно в какое время.

На вопрос «Готовы ли учителя заниматься лыжными гонками с учениками во внеурочное время», в 8 школах учителя ответили – «да» (80%) и в 2 школах – «нет» (20%) (рисунок 4).

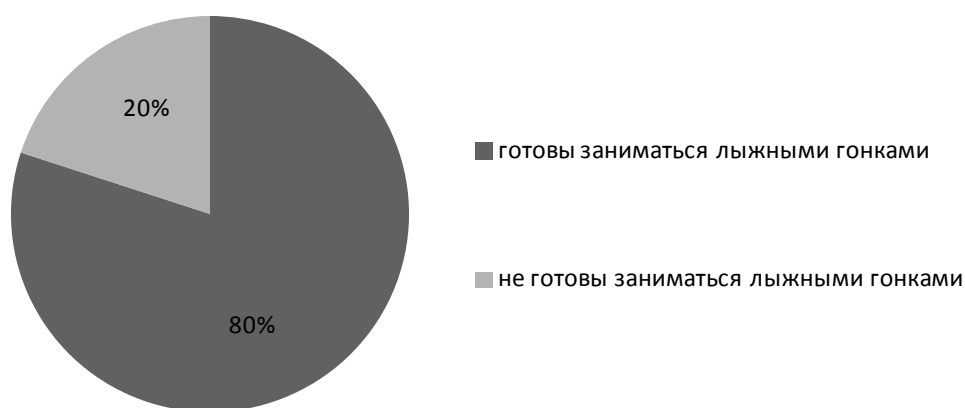


Рисунок 4 -Проведение занятий по лыжным гонкам во внеурочное время

Таким образом, по итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками. Все опрошенные ответили, что лыжная подготовка в школе необходима и ее влияние на организм школьников не зависит от времени проведения урока.

3.2 Результаты педагогического эксперимента

В декабре 2016 года у контрольной и экспериментальной групп у 2-ых и 3-их классов было проведено предварительное тестирование (таблицы 1, 2).

Таблица 1 - Результаты контрольной группы до эксперимента у 2-ых классов

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч.}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 50м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	24,48±0,40	24,55±0,49	0,12	2,16
Контрольный урок на лыжах 1000м (сек.)	581,07±12,56	580,71±10,41	0,02	2,16

Таблица 2 - Результаты контрольной группы до эксперимента у 3-их классов

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч.}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 100м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	48,55±0,67	49,28±0,70	0,78	2,16
Контрольный урок на лыжах 1500м (сек.)	633,93±13,53	633,21±10,30	0,04	2,16

По итогам предварительного тестирования до начала эксперимента выяснилось, что между контрольной и экспериментальной группами, как у 2-ых, так и у 3-их классов, достоверных различий нет.

Далее в рабочие программы экспериментальных групп была внедрена наша методика, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б).

В марте 2017 года у контрольной и экспериментальной групп у 2-ых и 3-их классов было проведено повторное тестирование (таблицы 3, 4).

Результаты повторного тестирования, в конце эксперимента, показали, что между контрольной и экспериментальной группами, как у 2-ых, так и у 3-их классов, выявились достоверные различия во всех тестах.

Таблица 3 - Результаты контрольной группы после эксперимента у 2 класса

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 50м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	21,31±0,28	23,97±0,37	3,65	2,16
Контрольный урок на лыжах 1000м (сек.)	559,14±9,98	572,51±10,09	2,24	2,16

Таблица 4 - Результаты контрольной группы после эксперимента у 3 класса

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 100м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	45,63±0,34	48,32±0,67	2,40	2,16
Контрольный урок на лыжах 1500м (сек.)	613,21±10,65	626,79±10,11	2,37	2,16

На рисунках 5-8 представлены графики прироста результатов у контрольной и экспериментальной групп в сравнении до и после педагогического эксперимента.

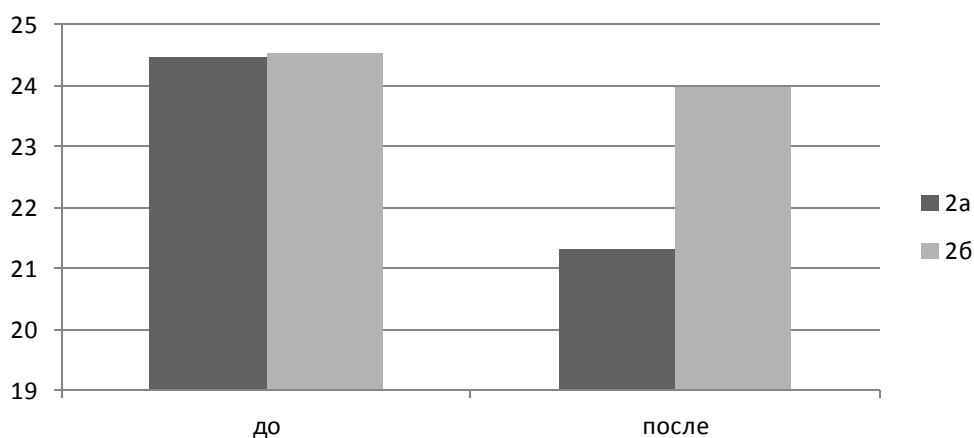


Рисунок 5 – Тест 50 м. у вторых классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 5, в тесте на 50м. у вторых классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 2а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 2б классу (контрольная группа).

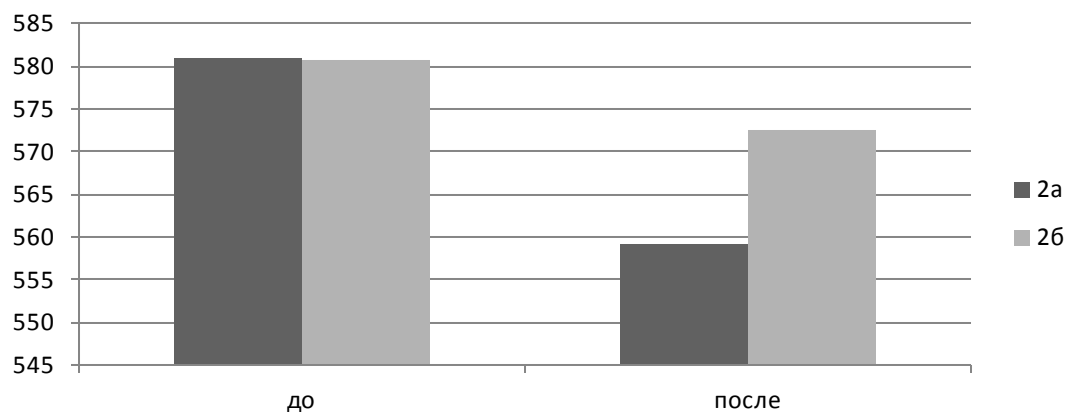


Рисунок 6 - Тест 1000 м. у вторых классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 6, в тесте на 1000м. у вторых классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 2а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 2б классу (контрольная группа).

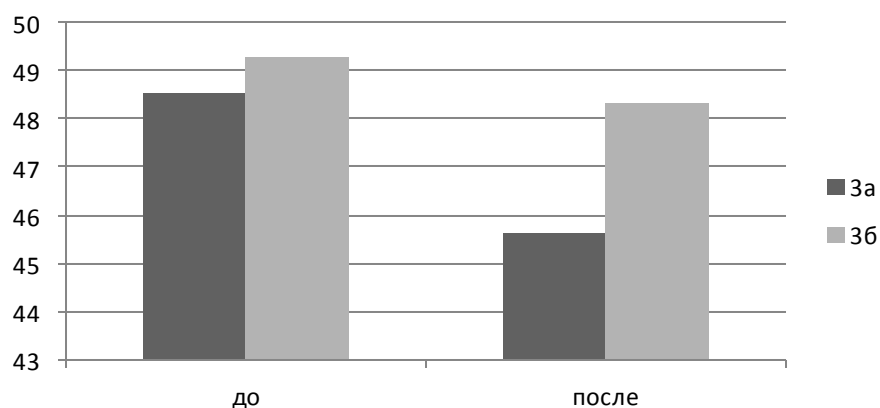


Рисунок 7 - Тест 100 м. у третьих классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 7, в тесте на 100 м. у третьих классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 3а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 3б классу (контрольная группа).

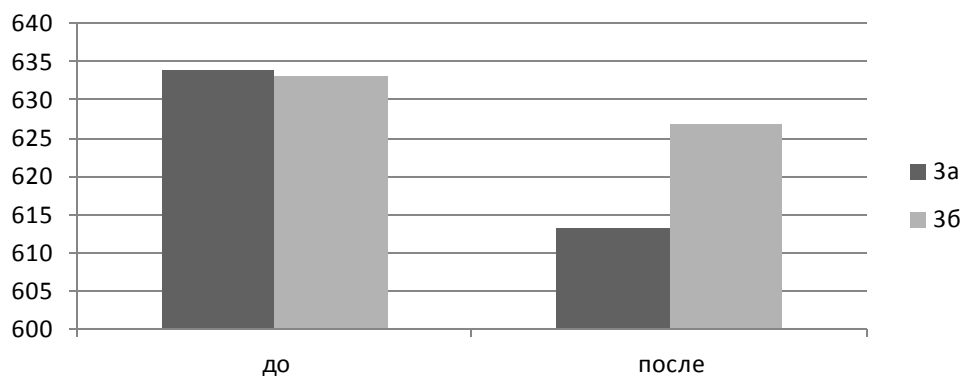


Рисунок 8 - Тест 1500 м. у третьих классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 8, в тесте на 1000м. у третьих классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 3а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 3б классу (контрольная группа).

По итогам педагогического эксперимента можно сделать вывод, что разработанная нами экспериментальная методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп, оказалась эффективной. Это подтверждается достоверным приростом всех результатов контрольных тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В общеобразовательных школах используются учебная, внеклассная и внешкольная формы работы по лыжной подготовке. Основой для всей работы по лыжам со школьниками является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится в соответствии со школьной программой. Лыжная подготовка проводится в форме урока. В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка входит в содержание базового компонента и проводится с 1-го по 11-ый классы. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических.

2. С целью выявления особенностей проведения уроков по лыжной подготовке в школе нами было проведено анкетирование. По итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками. Все опрошенные ответили, что лыжная подготовка в школе необходима и ее влияние на организм школьников не зависит от времени проведения урока.

3. Нами была разработана методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп. Эффективность методики подтвердилась в ходе педагогического эксперимента достоверным приростом результатов во всех тестах у экспериментальной группы (2а и 3а классы), по отношению к контрольной группе (2б и 3б классы).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеев А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авдеев Алексей Александрович. - Санкт.-Петербург. 2007.- 178 с.
2. Акулина, Л.В. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие/ Л.В. Акулина. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13 с.
3. Андреева, О. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля : Дис. ... канд. пед. наук / О.В.Андреева. – Челябинск: ЧГУ, 2000. - 205 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 88 с.
5. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатических условиях и географических условиях / М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 2000. - 176 с.
6. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков : Дис. ... канд. пед. наук / А.Г.Бусарин.- Набережные Челны: Технология подготовки, 2009. – 155 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст] / И.М. Бутин. – М., Издательский центр «Академия», 2000.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос-Пресс, 2003.-192 с.
9. Верхошанский Ю.В. На пути научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С. 23-24.

10. Веслополова, Т.В.Техническая подготовка лыжника/ Т.В. Веслополова// Internet.-09.02.2016.- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/19/doklad-tekhnicheskaya-podgotovka-lyzhnika-gonshchika>.
11. Вяльбе, Е.В.Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков : Дис. ... канд. пед. наук / Е.В.Вяльбе. – М.: Подготовка гонщиков, 2007. - 126 с.
12. Гаврилов, А.П.Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза / А.П.Гаврилов. – Омск: ОмГУ, 2005. – 32 с.
13. Гибадуллин, М.Р.Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки : Дис. ... канд. пед. наук / М.Р. Гибадуллин. - Набережные Челны: Лыжная подготовка, 2010. - 202 с.
14. Гелецкий В.М. Пособие по Теории физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
15. Горбунов, С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени : дис ... кан. пед. наук / С.С. Горбунов.- Тула, 2010.- 169 с.
16. Грушин, А.А.Моделирование многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных лыжниц-гонщиц: автореферат дис. ... кандидата пед. наук / А.А. Грушин.- М.: Кафедра спортивной подготовки, 2013. – 87 с.
17. Захаров, П.Я.Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура)/ П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
18. Ильинич, В.И.Физическая культура студента / В.И. Ильинич / М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
19. Зверева, С.Н. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С.Н. Зверева. – Чайковский: ЧГИФК, 2001. – 30 с.

20. Кобзева, Л.Ф. Возрастные особенности развития физических качеств юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет / Л.Ф. Кобзева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12. - С. 60-64
21. Колыхматов, В.И. Особенности подготовки лыжников к спринтерским дистанциям / В.И. Колыхматов // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тез. докл. открытой регион. межвуз. науч. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 1-15 апр. 2008 г.). Вып. 4 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 215-216
22. Коробченко, А.И. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. Пособие/ А.И. Коробченко. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
23. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте / П.А. Котов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 30. – С. 94-97.
24. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте // ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №8. – С. 49-51.
25. Кузьмин, В.Г. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие / В.Г. Кузьмин.– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2004. - 207с.
26. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во ЦН ЭНАС, 2002. - 200 с.
27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2010. -310 с.
28. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно- методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2007 - 24с.

29. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно- методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2007 - 73с.
30. Михашенко, А.А. Исследования уровня физической подготовленности лыжников- спринтеров и лыжников- стайеров углубленной специализации / А.А. Михашенко //Физическая культура и спорт на современном этапе. - 2012. - №7. – 331 - 332 с.
31. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2002. - 114 с.
32. Мосиенко, М.Г.Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов/ М.Г. Мосиенко. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2005 – 72 с.
33. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.
34. Петров, Р.Е.Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: дис. ... канд пед. наук / Р.Е.Петров.- Набережные Челны: Технология подготовки, 2014. - 175 с.
35. Пирусский, В.С.Физическая культура, здравоохранение и образование / В.С.Пирусский. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 236 с.
36. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М: СпортАкадемПресс, 2001.
37. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник/Физическая культура, 2005. -320 с.
38. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт ФГБУО ВПО, 2012. – 74 с.
39. Самсонова А.В. Влияние силовых тренировок, выполняемых в различных режимах сокращения, на гипертрофию скелетных мышц человека // Труды каф. биомеханики. Сб. статей. – Спб, 2010. – С. 115-131.

40. Седов, Д.Г. Фармакологические средства восстановления в соревновательном периоде лыжников –гонщиков / Д.Г. Седов. // УНИВЕРСИТЕТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ сборник статей XVI Международной научно-методической конференции. - 2012. - № 4 - С. 451-452.
41. Семейкин, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: метод. рекомендации / А.И. Семейкин, Ю.П. – Омск: Омский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 46 с.
42. Сидоров, И.А. Лыжный спорт и методика преподавания / И.А. Сидоров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
43. Смирнов, А.А. Новые тенденции в технике конькового хода / А.А. Смирнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 32. – С. 73-77.
44. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения «физическая культура и здоровье», V –II классы. Мн. 2009.
45. Фарбей, В.В. Теория и Методика физического воспитания: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. юрид. наук/В.В. Фарбей. – СПб.: ИФК СПб, 2000. – 153 с.
46. Филиппова, Е.Н. Особенности организации и построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13–14 лет на этапе начальной специализации / Е.Н. Филиппова // Физическая культура. – 2014. – № 4. – С. 44-46.
47. Чубаров, М.М. Физическое воспитание в вузе / М.М. Чубаров. – М.: МГУТУ, 2009. - 228 с.
48. Шишкина, А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №4. - С. 99-103.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА

Город: _____

Стаж работы в школе: _____

Сколько раз в неделю у Вас проходят уроки физической культуры:

В каких классах Вы ведете урок физической культуры: _____

1. Проводите ли Вы на уроках физической культуры занятия по лыжной подготовке?

а) да

б) нет

2. Сколько раз в неделю у вас проходят занятия по лыжной подготовке:

3. Сколько по времени Вы отводите основной части на занятии на лыжах?

а) 40 минут

б) 35 минут

в) 30 минут

г) 25 минут

4. Имеется ли у Вас в школе лыжная база?

а) да

б) нет

5. Имеется ли у Вас в школе лыжный инвентарь?

а) да

б) нет

6. Имеется ли у Вас в школе трасса для проведения занятий по лыжной подготовке?

а) да

б) нет

7. Имеется ли у Вас в школе специальное оборудование для подготовки трассы?

а) да

б) нет

8. Проводите ли Вас эстафеты или игры на лыжах?

а) да

б) нет

9. Принимаете ли Вы норматив по лыжам у учеников?

а) да

б) нет

10. Участвуете ли Вы с учениками в соревнованиях по лыжным гонкам?

(выбрать нужное)

а) внутришкольные

в) городские

д) всероссийские

б) районные

г) краевые

е) не участвуем

11. Нужна ли (по Вашему мнению) лыжная подготовка в школе?

а) да

б) нет

12. Как Вы считаете, в какое время лучше проводить уроки по лыжной подготовке?

а) утром

б) в обед

в) после обеда

г) не имеет значения

13. Готовы ли Вы заниматься лыжными гонками с учениками во внеурочное время?

а) да, в секции по лыжным гонкам при школе

б) нет

СПАСИБО!!!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 «Б» КЛАСС
(КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часа						
39	04.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
40-41-42	08.12 09.12 11.12		3 часа.	Скользкий шаг без палок.	1. Обучение технике скользящего шага без палок. 2. Равномерное прохождение на лыжах скользящим шагом по дистанции до 1 км. 3. Подвижная игра «Два мороза».	Держать равновесие на лыжах. Уметь самостоятельно их одевать.
Подвижные игры 5 часов						
43-44	15.12 16.12		2 часа.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1. Совершенствование передачи и ловли мяча в кругу. 2. Обучение подвижной игре «Охотники и утки». 3. Развитие физических качеств (ловкости, внимания, сообразительности, умения действовать согласованно).	Уметь играть в изученную игру на спортивной площадке и во дворе.
45-46	18.12 22.12		2 часа.	Подвижная игра «У кого больше мячей»	1. Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. 2. Подвижная игра «У кого больше мячей». 3. Воспитание необходимых личностных качеств – смелость, настойчивость, чувство уверенности в себе.	Владеть уверенно мячом.
47	23.12		1 час.	Подвижная игра «Белые медведи»	1. ОРУ в движении. 2. Обучение п/и «Белые медведи». 3. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, ориентирование в пространстве. 3. Подведение итога 2 четверти.	Правильно выполнять ОРУ в движении.
Лыжная подготовка 21 час						

48	25.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
49-50-51-52-53	12.01 13.01 15.01 19.01 20.01		5 часов	Скользкий шаг с палками.	1. Совершенствование техники скользящего шага без палок. 2. Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении скользящим шагом. 3. Равномерное прохождение на лыжах 1 км.	Соблюдать дистанции при передвижении на лыжах по дистанции
54-55-56-57	22.01 26.01 27.01 29.01		4 часа	Повороты переступанием.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Обучение поворотам на лыжах переступанием. 3. Прохождение по дистанции до 1,5 км.	Уметь выполнять повороты на лыжах.
58-59-60	02.02 03.02 05.02		3 часа	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах переступанием. 3. Обучение спуску в высокой и средней стойке, подъем «лесенкой», «елочкой». 4. Прохождение по дистанции 1,5 км.	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься.
61-62	09.02 10.02		2 часа	Эстафета на лыжах.	1. Совершенствование техники скользящего шага с палками. 2. Игровая эстафета на лыжах. 3. Подведение итога прохождения учебной программы по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
63	12.02		1 час	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Игра «Ищи клад»	Уметь спускаться с небольших горок. Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
64	16.02		1 час	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	1. Взаимодействие с товарищами, умение распределить силы на всю дистанцию	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах

Рабочая программа
по физической культуре 2 «а» класс
(экспериментальная группа)

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часа						
39	04.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
40 41 42	08.12 09.12 11.12		3 часа.	Скользкий шаг без палок.	1. Обучение технике скользящего шага без палок. 2. Равномерное прохождение на лыжах скользящим шагом по дистанции до 1 км. 3. Подвижная игра «Два мороза».	Держать равновесие на лыжах. Уметь самостоятельно их одевать.
Лыжная подготовка 5 часов						
43 44	15.12 16.12		2 часа.	Скользкий шаг с палками.	1. Обучение технике скользящего шага с палками. 2. Подвижная игра «Кто быстрее?» (50м x 2раза)	Держать равновесие на лыжах.
45 46	18.12 22.12		2 часа.	Повороты переступанием.	1. Обучение техники скользящего шага.	Уметь выполнять повороты на лыжах
47	23.12		1 час.	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Эстафета 30м	Уметь спускаться с небольших горок. Взаимодействие с товарищами.
Лыжная подготовка 21 час						
48	25.12		1 час	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Спуски с небольших горок	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься
49 50 51 52 53	12.01 13.01 15.01 19.01 20.01		5 часов	Скользкий шаг с палками.	1. Совершенствование техники скользящего шага без палок. 2. Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении скользящим шагом. 3. Равномерное прохождение на лыжах 1 км.	Соблюдать дистанции при передвижении на лыжах по дистанции

					4. Подвижная игра «Поймай меня»	
54 55 56 57	22.01 26.01 27.01 29.01		4 часа	Повороты переступанием.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Обучение поворотам на лыжах переступанием. 3. Прохождение по дистанции до 1,5 км. 4. Подвижная игра со снежками «Кто дальше бросит?».	Уметь выполнять повороты на лыжах.
58 59 60	02.02 03.02 05.02		3 часа	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах переступанием. 3. Обучение спуску в высокой и средней стойке, подъем «лесенкой», «елочкой». 4. Прохождение по дистанции 1,5 км. Эстафета 30м	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься.
61 62	09.02 10.02		2 часа	Эстафета на лыжах.	1. Совершенствование техники скользящего шага с палками. 2. Игровая эстафета на лыжах. 3. Подведение итога прохождения учебной программы по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
63	12.02		1 час	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Игра «Ищи клад»	Уметь спускаться с небольших горок. Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
64	16.02		1 час	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	Взаимодействие с товарищами, умение распределить силы на всю дистанцию	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах

Рабочая программа
по физической культуре 3 «б» класс
(контрольная группа)

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел, Кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часов						
44	18.12		1 час	Т.Б. на уроках лыжной подготовки Скользящий шаг	1. Повторить строевые упражнения на лыжах. 2. Прохождение по дистанции скольльзящим шагом. 3. Развитие координации (равновесие на лыжах). 4. Д\З - кататься на лыжах	1. Уметь выполнять строевые команды на лыжах (равняйся, смирно, направо, налево)
45 46 47	21.12 23.12 25.12		3 час	Попеременный двухшажный ход	1. Совершенствовать скольльзящий шаг 2. Научить попеременный двухшажный ход. 3. Лыжная эстафета	Освоить согласованные движения рук и ног
Лыжная подготовка 21 часов						
48 49 50 51	28.12 11.01 13.01 15.01		4 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Совершенствовать скольльзящий шаг 2. Учить попеременный двухшажный ход	1. Уметь передвигаться изученным ходом
52 53 54	18.01 20.01 22.01		3 часа	Подъем «лесенкой»	1. Совершенствование скольльзящего шага. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода 3. Учить подъем «лесенкой».	1. Уметь выполнять подъем «лесенкой»
55 56 57	25.01 27.01 29.01		3 часа	Подъемы «лесенкой»	1. Совершенствовать передвижение скольльзящим шагом. 2. Совершенствовать подъем лесенкой 3. Прохождение дистанции 2 км. В равномерном темпе	1. Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе без остановок
58 59 60	01.02 03.02 05.02		3 часа	Спуск в высокой стойке	1. Изучить углубленно технику передвижения скольльзящим шагом. 2. Закрепить подъем «лесенкой» . 3. Учить спуск в высокой стойке 4. Подвижная игра «Не задень»	1. Уметь выполнять спуск в высокой стойке 2. Уметь выполнять повороты переступанием на пологом склоне
61 62 63	08.02 10.02 12.02		3 часа	Спуск в низкой стойке	1. Повторить спуск в высокой стойке. 2. Учить спуск в низкой стойке	1. Уметь выполнять спуск в низкой стойке 2. Уметь выполнять рывки и ускорения на лыжах

64 65 66	15.02 17.02 19.02		3 часа	Прохождение дистанции 1, 2 км	1. Повторить повороты переступанием 2. Совершенствовать технику скользящего шага 3. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	1. Уметь выполнять повороты переступанием на спуске 2. Пройти 2 км. дистанции со средней скоростью без остановки
67 68	22.02 24.02		2 часа	Игровая эстафета на лыжах.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Спуск в средней стойке. 3. Подъем «елочкой» 4. Игровая эстафета на лыжах	Уметь выполнять спуски и подъемы

Рабочая программа
по физической культуре 3 «а» класс
(экспериментальная группа)

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
44	18.12		1 час	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольльзящий шаг	1. Повторить строевые упражнения на лыжах 2. Прохождение по дистанции скольльзящим шагом. 3. Развитие координации (равновесие на лыжах). 4. Д\З - кататься на лыжах	1. Уметь выполнять строевые команды на лыжах (равняйся, смирно, направо, налево)
45 46 47	21.12 23.12 25.12		3 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Изучать скольльзящий шаг 2. Научить попеременному двухшажному ходу 3. Лыжная эстафета 50м	Освоить согласованные движения рук и ног
48 49 50 51	28.12 11.01 13.01 15.01		4 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Продолжать изучать скольльзящий шаг 2. Учить попеременный двухшажный ход 3. Подвижная игра «Кто быстрее(30м)?»	1. Уметь передвигаться изученным ходом
52 53 54	18.01 20.01 22.01		3 часа	Подъем «лесенкой»	1. Совершенствование скольльзящего шага. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода 3. Учить подъем «лесенкой». 4. Эстафета 30м	1. Уметь выполнять подъем «лесенкой»
55 56 57	25.01 27.01 29.01		3 часа	Подъемы «лесенкой»	1. Совершенствовать передвижение скольльзящим шагом. 2. Совершенствовать подъем лесенкой 3. Прохождение дистанции 2 км. В равномерном темпе 4. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе без остановок
58 59 60	01.02 03.02 05.02		3 часа	Спуск в высокой стойке	1. Изучить углубленно технику передвижения скольльзящим шагом. 2. Закрепить подъем «лесенкой» 3. Учить спуск в высокой стойке 4. Подвижная игра «Не задень»	1. Уметь выполнять спуск в высокой стойке 2. Уметь выполнять повороты переступанием на пологом склоне
61 62 63	08.02 10.02 12.02		3 часа	Спуск в низкой стойке	1. Повторить спуск в высокой стойке. 2. Учить спуск в низкой стойке 3. Подвижная игра «День и ночь»	1. Уметь выполнять спуск в низкой стойке 2. Уметь выполнять рывки и ускорения на лыжах

64 65 66	15.02 17.02 19.02		3 часа	Прохождение дистанции 1, 2 км	1. Повторить повороты переступанием 2. Совершенствовать технику скользящего шага 3. Прохождение дистанции 1,5 км в равномерном темпе и небольшое ускорение в конце 30м. 4. Подвижная игра «Догони меня»	1. Уметь выполнять повороты переступанием на спуске 2. Пройти 2 км. дистанции со средней скоростью без остановки
67	22.02		1 час	Игровая эстафета на лыжах(50м)	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Спуск в средней стойке. 3. Подъем «елочкой» 4. Игровая эстафета 50м	Уметь выполнять спуски и подъемы
68	24.02		1 час	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	1. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, совершенствование усвоенных навыков, применение разных способов передвижения..	Обучаемый получит возможность научиться: осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Близневский А.Ю.
« ____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

**Совершенствование методики проведения уроков по лыжной
подготовке в школе у начальных классов**

Научный руководитель	_____	доцент к.п.н. Т.В. Брюховских
Выпускник	_____	М.И. Ликсонова
Нормоконтролер	_____	М.А. Рульковская

Красноярск 2017

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа выполнена на 55 страницах, содержит 8 рисунков, 4 таблицы, ссылки на 48 использованных источника, 2 приложения.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Тема бакалаврской работы: «Совершенствование методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов». **Цель** – экспериментально обосновать методику проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов. **Объект исследования:** учебный процесс на уроках физической культуры в школе у детей начальных классов. **Предмет исследования:** методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе у детей начальных классов. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

С целью выявления особенностей проведения уроков по лыжной подготовке в школе нами было проведено анкетирование. По итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками.

Нами была разработана методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп. Эффективность методики подтвердилась в ходе педагогического эксперимента достоверным приростом результатов во всех тестах у экспериментальной группы (2а и 3а классы), по отношению к контрольной группе (2б и 3б классы).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретический анализ организации и проведения занятий по лыжной подготовке	
1.1 Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками	6
1.2 Содержание школьной программы по лыжной подготовке	10
1.3 Особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся	16
1.4 Основы обучения в лыжной подготовке	21
1.5 Примерная структура занятия по лыжной подготовке	23
1.6 Влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся	25
1.7 Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки	28
2 Методы и организация исследования	
2.1 Методы исследования	30
2.2 Организация исследования	33
3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов	
3.1 Анализ анкетирования	35
3.2 Результаты педагогического эксперимента	38
Заключение	42
Список использованных источников	43
Приложение А-Б	50-52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В учебном процессе по физической культуре в школе лыжная подготовка занимает очень важное место. Это обязательная дисциплина для всех учащихся, проводится в форме урока. Перед уроками лыжной подготовкой в 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 [48].

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе и в целом ухудшает восприятие общеобразовательных предметов [5]. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является создание благоприятной атмосферы на занятиях, развитие интереса к этому предмету, и, как следствие, привлечение как можно большего числа школьников в занятия по лыжной подготовке. Особенно актуальной эта проблема в настоящее время является для школьников младших классов. Поскольку интерес к занятиям физической культурой не только в школе, но и в обычной жизни, прививается с самого детства. Это касается и лыжной подготовки. Поэтому очень важно подобрать правильный подход к занятиям по лыжной подготовке в школе (методика, комплексы, упражнения) именно в младших классах.

Цель дипломной работы: экспериментально обосновать методику проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов.

Задачи дипломной работы:

1. Изучить содержание школьной программы по лыжной подготовке у детей начальных классов.

2. Изучить особенности организации и методики проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

3. Разработать и опытным путем проверить эффективность методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов.

Объект исследования: учебный процесс на уроках физической культуры в школе у детей начальных классов.

Предмет исследования: методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе у детей начальных классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что разработанная нами методика проведения уроков по лыжной подготовке у школьников начальных классов, включающая большое количество различных игр на лыжах, будет способствовать развитию скоростных способностей и выносливости.

1 Теоретический анализ организации и проведения занятий по лыжной подготовке

1.1 Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками

В общеобразовательных школах используются учебная, внеклассная и внешкольная формы работы по лыжному спорту. Основой всей работы по лыжам со школьниками является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится по государственным программам. Лыжная подготовка (обязательная дисциплина для всех учащихся) проводится в форме урока.

Внеклассные занятия по лыжам и лыжному спорту организуются в школе в виде секционных занятий, разнообразных физкультурно-массовых мероприятий на лыжах (прогулок, туристических походов, экскурсий и зимних праздников), занятий на лыжах в режиме продленного дня, соревнований по различным видам лыжного спорта. Кроме этого, большое значение во внеклассных мероприятиях имеют самостоятельные занятия школьников (индивидуальные и групповые) по выполнению домашних заданий по уроку или в виде активного отдыха с товарищами или родителями [1].

Важнейшими задачами внеклассной работы являются: оздоровление учащихся, улучшение физического развития, вовлечение в систематические занятия на лыжах, в секции лыжного спорта и в различные физкультурно-массовые мероприятия возможно большего количества учащихся школы. Учебная работа по лыжной подготовке и внеклассная работа по лыжам и лыжному спорту тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга в системе физического воспитания школьников. Лыжная подготовка является ведущей, а внеклассные занятия на лыжах дополняют и расширяют знания, умения и навыки, полученные на уроке по лыжной подготовке. В то же время внеклассная работа имеет и большое прикладное значение и способствует привитию интереса к занятиям лыжным спортом, пополнению рядов юных

лыжников, занимающихся в ДЮСШ. Внеклассные мероприятия организуются и проводятся учителем физической культуры с обязательным привлечением классных руководителей, родителей и шефствующих над школой организаций. Вместе с тем внеклассная работа - это дело всего коллектива учителей школы.

Внешкольная работа по лыжному спорту организуется в основном в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Такие школы создаются при органах народного образования (гороно, облоно), в системе комитетов по физической культуре и спорту, при добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах. ДЮСШ имеют своей задачей прежде всего привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее одаренных школьников и подготовку их к участию в соревнованиях по лыжному спорту. спортивно-оздоровительных во время зимних каникул, на стадионах и лыжных базах независимо от их принадлежности, при детских туристических и экскурсионных станциях, в парках культуры и отдыха, а также по месту жительства школьников. Во всех этих учреждениях и организациях проводятся и физкультурно-массовые мероприятия па лыжах и спортивная работа по лыжному спорту.

Часть занятий носит эпизодический характер и проводится в форме физкультурно-массовых мероприятий с привлечением возможно большего числа учащихся школ, проживающих в микрорайоне или городе. Другие занятия носят регулярный организованный характер с постоянным контингентом школьников - это, прежде всего, секционные занятия по лыжному спорту, туристические походы.

Основное требование к любым занятиям в системе внешкольной работы: обеспечить всестороннее физическое развитие, оздоровление и воспитание подрастающего поколения всеми средствами и методами лыжного спорта; подготовить школьников к высокопроизводительному труду на благо нашего общества.

Частными задачами внешкольной работы являются: выявление и привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом наиболее

способных юных лыжников из числа занимающихся в школьных секциях; подготовка квалифицированных спортсменов, инструкторов-общественников и судей; оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по лыжам.

Во внеклассной и внешкольной работе по лыжам, помимо учебно-тренировочных занятий в секциях лыжного спорта, исключительно важное значение для решения оздоровительных и воспитательных задач имеют различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В школьных секциях лыжного спорта занимается довольно ограниченное количество школьников, проявивших интерес к занятиям лыжным спортом. Все остальные учащиеся проходят только уроки лыжной подготовки. На эти уроки в школьной программе за одиннадцать лет обучения отведено на лыжную подготовку 110 уроков, что, конечно, не решает важнейшие задачи оздоровительной работы со всей массой школьников в зимнее время. Лыжная подготовка - это только обязательный минимум для всех школьников страны. Поэтому в школах необходимо как можно ярче и шире пропагандировать внеклассные занятия и привлекать к различным физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям и другим формам занятий на лыжах возможно большее число школьников.

В ходе внеурочных занятий на лыжах решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, повышения уровня общей работоспособности. Решение этих задач протекает более успешно именно в ходе внеурочных занятий потому, что они более разнообразны и эмоциональны по формам, проходят в самых различных условиях и более продолжительны по времени, чем уроки лыжной подготовки. Особо важную роль играют эти формы занятий в оздоровлении и закаливании школьников. По сравнению с другими видами физкультурно-массовых мероприятий, которые проходят в спортивных залах, занятия на лыжах имеют неоспоримое преимущество, так как организуются чаще всего за городом или в парках, в зеленой зоне, на свежем воздухе.

Внеурочные занятия на лыжах организуются в самых разнообразных формах с привлечением большего или меньшего количества школьников.

К организационным групповым формам занятий прежде всего следует отнести спортивные соревнования по лыжам, игры, различные мероприятия, входящие в программу традиционных школьных зимних праздников. Сюда следует отнести экскурсии и прогулки на лыжах, которые проходят в учебные дни после уроков в школе и в выходные дни (здесь они более продолжительны). Большое значение имеет организация туристической работы на лыжах. Зимний туризм играет важную роль в оздоровлении, закаливании школьников, в привитии им прикладных навыков, а также в воспитании волевых качеств. Организованные групповые занятия на лыжах в школе - самые массовые и позволяют привлечь к ним большинство учащихся школ. Различные виды занятий проходят под руководством учителей физической культуры, классных руководителей. Совершенно необходимо привлекать к этой работе и учителей других специальностей, что повысит организованность учеников и позволит учителям лучше познакомиться с поведением и характером учащихся вне стен школы, особенно в условиях соревнований, туристических походов и т. д. Кроме этого, совместное участие учителей и школьников в таких мероприятиях сближает и позволяет лучше решать вопросы воспитания в целом. Не последнее место занимает и оздоровительная работа среди учителей, когда они сами, вместе со школьниками, принимают участие во всех мероприятиях на лыжах [9].

Кроме этого, целесообразно привлекать к проведению таких занятий (особенно в младших классах) физкультурный актив из числа старшеклассников и юных лыжников, занимающихся в группах и отделениях ДЮСШ, а в выходные дни - родителей и шефов школы. Лучше, если в гости к школьникам придут и примут с ними участие в различных мероприятиях на лыжах известные спортсмены лыжники.

Смешанные уроки по лыжной подготовке получили широкое распространение во всех классах. На этих уроках решаются самые

разнообразные задачи обучения, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, развития физических качеств и текущего контроля за освоением учащимися учебного материала. В связи с тем что в одном уроке могут сочетаться различные задачи и использоваться самые разнообразные средства и методы обучения и развития физических качеств, то, например, могут стоять такие задачи: изучение нового способа поворота в движении и совершенствование какого-либо хода; изучение нового хода и развитие скорости передвижения; совершенствование двух ранее изученных ходов и развитие выносливости; изучение нового хода и текущий учет успеваемости по освоенному на предыдущих уроках повороту; совершенствование техники ходов и прием учебных нормативов и другие разнообразные сочетания. Параллельно решаются воспитательные и оздоровительные задачи [28].

Контрольные уроки проводятся в конце всех уроков по лыжной подготовке с целью подведения итогов и учета успеваемости. На этих уроках в первую очередь принимаются учебные нормативы по дистанциям. Оценка за технику выполнения отдельных способов передвижения может быть выставлена как на контрольном уроке, так и в ходе других уроков (текущий учет успеваемости). Итоговая оценка по лыжной подготовке выставляется в конце четверти после приема учебных нормативов [1, 9, 28].

1.2 Содержание школьной программы по лыжной подготовке

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка входит в содержание базового компонента и проводится с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 10 часов в каждом классе.

Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками

самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических.

В соответствии с программой для 1-4 классов по лыжной подготовке предполагается овладение стойками, ступающим и скользящим шагом с палками и без, поворотами переступанием, спусками на лыжах с горки с небольшим уклоном, передвижением попеременным двухшажным ходом, подъемом «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону.

Лыжная подготовка в 5-11 классах включает теоретические сведения и практический материал:

1-3 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал.

Способы передвижений. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 2,5 км.

5-6 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, одновременный и попеременный двухшажный ход; подъем «елочкой»;

торможение «плугом»; поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км.

7-8 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление бугров и впадин; подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами. Прохождение изученными способами дистанции до 3 км (д) и 4 км (м).

9 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения и подготовки к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал.

Способы передвижения. Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с одновременного хода на попеременный и обратно. Прохождение дистанций до 3 км (д) и до 4 км (м).

10 классы

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности

учащегося. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой. Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

Практический материал

Способы передвижения. Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные ходы; попеременный двухшажный ход; переход от одновременных ходов к переменному ходу и обратно. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках. Повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Прохождение изученными способами дистанции до 5 км.

II классы:

Теоретические сведения.

Правила безопасности учащихся на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащегося. Закаливающее воздействие занятий лыжной подготовкой. Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения

Практический материал.

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км и до 5 км.

Помимо этого, во всех классах предусматривается развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-

массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов.

Учебной программой по физической культуре выдвигаются требования к проведению уроков.

Эти требования сводятся к следующему:

1. Иметь определённые задачи - общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серией уроков, и частные, выполняемые в течение одного отдельно взятого урока.

2. Быть правильно методически построенным.

3. Быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока.

4. Соответствовать по своему содержанию определённому составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности.

5. Быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности.

6. Содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки.

7. Правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня.

8. Носить воспитывающий характер

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. В четвертом классе дистанция для девочек и мальчиков - 2 км, в пятом - до 2,5 км, в шестом классе - 3 км, в седьмом и восьмом до 3 км. - девочки и до 4 км. - мальчики, с девятого по одиннадцатый класс дистанция для девочек 3 км., для мальчиков 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на

основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах от 1-11-го класса.

Основная направленность в увеличение нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличении длины проходимой дистанции: от 1 км. в первом классе до 5 км. в одиннадцатом классе у юношей, и до 3 км. у девочек.

Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовки с внеклассной работой по лыжам.

Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники в зимний период.

Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельских местностях и особо малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию-гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д. - целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы использовать на лыжную подготовку [27,23,29].

1.3 Особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся

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.

Уроки по лыжной подготовке в начальной школе проводятся два раза в неделю 45 минут, сдвигать их запрещается.

Два урока дают большой эффект при обучении повышению общей работоспособности детей школьного возраста.

В процессе уроков лыжной подготовки в 1-ом 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 2-3км.

Лыжная подготовка в 1-ом классе начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-15 минут. Учитель должен показать, кратко рассказать о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем.

Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале, оставшуюся часть первого урока можно использовать для прогулки на лыжах.

На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

В 1-2-ом классах ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

- научить управлять лыжами при поворотах на месте;
- научить передвижению ступающим и скользящим шагом;

- научить преодолению небольшие подъемы и спускаться с пологих спусков;
- научить повороту переступанием в движение (во 2-ом классе).

Для того, чтобы успешно реализовать 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 ступающий шаг.

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

В 1-ом классе школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во 2-ом классе ставится задача его освоения, в 3-ем классе продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

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

Поворот переступающим шагом в движение - один из самых распространенных при передвижении со склонов по пологой дуге.

В школьной программе в разделе «лыжная подготовка» в среднем звене предусмотрен большой объем нового учебного материала. В 5-6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8 классах, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движение, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода.

При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что в свою очередь существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед вверх, в момент его окончания голень-бедро-туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода. Ошибками следует считать и слишком длинный и глубокий выпад, а также прогибание туловища при отталкивании. При отталкивании у школьников встречаются и другие ошибки: толчок направлен больше вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода; кроме этого, часто обращает на себя внимание незаконченный толчок-в этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет вверх назад.

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

В начале обучения в 6-ом классе главное овладеть схемой движения в этом ходе. Изучение хода проходит достаточно успешно, так как он относительно прост по координации. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе в 6-ом классе, обычно обращают внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, маховая нога при выносе вперед слишком рано ставится на снег, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В следующих классах при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода продолжается исправление ошибок в цикле хода.

В 7-8х классах параллельно с совершенствованием одновременного двухшажного хода изучается одновременный одношажный ход - основной и стартовый вариант.

При изучение одновременного одношажного хода, у школьников может проявиться несогласованность рук и ног.

Коньковый ход - новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с 10-го класса. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают коньковый ход.

Главное при изучение конькового хода - освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В 5-8х классах продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движение. Важным разделом в лыжной подготовке является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором. Изучая подъемы «полуелочкой» следует сосредоточить внимание на кантование отводимой лыжи, это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

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

Способы передвижения с хода на хода изучаются в 9-м классе после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановились навыки в технике передвижения.

На уроках лыжной подготовки в 9-м классе заканчивается изучение нового материала по способам передвижения на лыжах.

В связи с этим основное внимание в старших классах должно быть обращено на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствие с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими внешними условиями.

Для школьников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда.

При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо подобрать учебные круги с разнообразными условиями с тем, чтобы микрорельеф лыжни стимулировал постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включаются упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью[28,44].

1.4 Основы обучения в лыжной подготовке

В процессе обучения у учащихся формируются навыки техники способов передвижения на лыжах. Основой формирования двигательных навыков являются возникновение и закрепление целой системы сложных условных рефлексов. Обучение любому способу передвижения на лыжах осуществляется по следующей схеме. Вначале необходимо создать у школьника двигательное представление об изучаемом способе передвижения, что достигается путем показа, рассказа и объяснения. Затем Ученики на этой основе пытаются его выполнить. Путем многократных повторений приобретает умение (неавтоматизированный способ управления движением), которое впоследствии переходит в двигательный навык. Этот процесс обучения довольно длительный; он зависит от сложности изучаемого способа, двигательной

одаренности учеников, имеющегося опыта и, естественно, от применяемой методики обучения и педагогического мастерства учителя. Характерные черты двигательного навыка - осознанность, прочность, автоматизм и в то же время подвижность.

Автоматизм движений - это главная характерная черта двигательного навыка. Автоматизация происходит по следующей схеме. Вначале после многократных повторений того или иного способа передвижения на лыжах движения постепенно становятся привычными для школьников. При передвижении по лыжне учащиеся все меньше и меньше думают над тем, как выполнить отдельные движения в цикле хода. Так постепенно умения заменяются навыком автоматизируются отдельные элементы хода. В итоге автоматизируется и управление всем движением (ходом в целом). Прочность двигательного навыка является важной чертой, характеризующей спортивное мастерство лыжника. Спортсмен может многократно и точно выполнять движения лыжного хода, несмотря на различные внешние воздействия. При передвижении по лыжне на спортсмена постоянно действует множество сбивающих факторов (широкая, узкая или извилистая лыжня, жесткий и мягкий снег), и на стадии прочного навыка лыжник автоматически противодействует их влиянию.

Прочные навыки в технике ходов позволяют спортсмену демонстрировать стабильную технику - на тренировке или соревнованиях, в спокойных условиях и при сильном возбуждении от необычных условий и обстановки, на фоне восстановления или при нарастающем утомлении, на небольшой и максимальной скорости и даже после относительно длительных перерывов в тренировке. Но если у лыжника умения еще не превратились в навык, то даже кратковременный перерыв в занятиях приводит к заметному ухудшению техники и появлению ошибок. Вариативность (подвижность) навыка тесно связана с его прочностью. Совершенный навык при передвижении на лыжах дает возможность приспосабливать технику к меняющимся условиям лыжных гонок.

У высококвалифицированных лыжников диапазон вариативности навыка необычайно широк. Волевым усилием лыжник может заметно изменить характер привычного стабильного движения, сократить или увеличить длину шага, замедлить или ускорить маховые движения, вынос палок (в зависимости от меняющихся в широких пределах условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни, утомления и т.п.). В целом вариативность техники следует понимать как необходимое приспособление данного способа передвижения к конкретным внешним условиям, индивидуальное приспособление каждого способа передвижения к изменяющимся внешним условиям, своевременную смену способа передвижения в соответствии с рельефом лыжни, скольжением и сцеплением лыж со снегом. Все это и определяет высокое техническое мастерство лыжника[2, 8, 32].

1.5 Примерная структура занятия по лыжной подготовке

Урок по лыжной подготовке:

Вводно-подготовительная часть.

Общая задача:

Организация группы для предстоящих занятий и подготовка занимающихся к последующей более интенсивной нагрузке.

Частные задачи:

1. организовать группу для занятий;
2. сообщить содержание предстоящего урока;
3. направить внимание обучаемых на предстоящие занятия;
4. вовлечь организм в работу (подготовить сердечнососудистую систему, дыхательный и нервно-мышечный аппараты к последующей повышенной нагрузке);
5. повысить эмоциональное состояние занимающихся.

Основные средства:

построение и проверка; ознакомление занимающихся с содержанием предстоящего урока; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; передвижение на лыжах или с лыжами к месту занятий; прокладка лыжни для занятий или свободная ходьба для разогревания, подсчет пульса.

Указания к проведению вводно-подготовительной части урока. В лыжном спорте преподаватель в большинстве случаев начинает руководить группой не с построения для занятий, а с момента подготовки инвентаря (смазка лыж под наблюдением преподавателя, а иногда и подгонка креплений, если это лыжи массового пользования). Собственно же урок начинается с построения и проверки посещаемости. Команды и их выполнение при построении и передвижении группы должны соответствовать требованиям строевого устава Вооруженных Республики Беларусь.

В целом, методика проведения первой части урока должна обеспечивать подготовку к последующей усиленной работе, направить внимание на изучение техники владения лыжами и, наконец, позволить удобно разместить занимающихся для последующих занятий.

Основная часть практического занятия:

Изучение техники владения способами передвижения на лыжах и совершенствование в ней: работа над развитием выносливости, быстроты, воспитание волевых качеств; повышение работоспособности.

Частные задачи:

1. овладение общими основами лыжной техники;
2. изучение способов передвижения на лыжах;
3. изучение специально-прикладных упражнений;
4. совершенствование способов передвижений на лыжах;
5. овладение умением использовать приемы лыжной техники в прикладных целях и в усложненных условиях;
6. повышение работоспособности организма - развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости;

7. воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, воли к победе и т. д.);

8. работа над тактикой движения на лыжах.

Основные средства:

Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах - ходы, переходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, приемы строевой подготовки и специально-прикладные упражнения; совершенствование изученных способов и применение их в различных условиях - в гонках, во время прохождения трасс слалома на различных склонах, в прыжках с трамплина, освоение тактики соревнований, изучение и освоение тактики; различные методы спортивной тренировки.

Указания к проведению основной части занятия:

В начале ее идет преимущественно овладение навыками и их совершенствование, во второй половине - работа над развитием быстроты, выносливости, воспитание волевых качеств и знакомство с тактикой.

Всякое обучение следует проводить на учебных площадках и склонах, а совершенствование навыков и развитие спортивной работоспособности в условиях приближенных к соревновательным.

Заключительная часть:

Общая задача:

Завершение учебной работы занимающихся.

Частные задачи:

1. постепенное снижение нагрузки;
2. подведение итогов проведенного занятия.

Основные средства: медленное передвижение на лыжах; упражнения на расслабление и растягивание мышц; упражнения для освоения правильной осанки, ходьба, построение; замечания; подсчет пульса, задание на дом.

Указания к проведению заключительной части занятия:

Нагрузку необходимо снизить с учетом последующей деятельности. На практике для этого используют медленное передвижение на лыжах к базе или

выполнение отвлекающих упражнений без лыж. Это особенно важно, если в основной части занятия у занимающихся была большая нагрузка [26, 39].

1.6 Влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся

Лыжная подготовка сопровождается высокими суммарными энерготратами. Для восстановления энергетических ресурсов, которые постоянно расходуются в результате деятельности скелетных мышц, организму лыжника необходим кислород. Во время передвижения по равнине со скоростью 4,3-5,3 м/с потребление кислорода у женщин составляет 3,3-3,8 л/мин, у мужчин - 3,8-4,7, на подъемах - до 6 л/мин. Причем потребление кислорода увеличивается пропорционально напряженности деятельности. По этой причине внешнее дыхание лыжника имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов.

При передвижении со слабой интенсивностью (ЧСС до 130 уд/мин) допустимо редкое глубокое дыхание через нос и рот с частотой 25-40 дыханий в минуту. Во время гонки и напряженной тренировки для обеспечения большой легочной вентиляции (150 л/мин и больше) дыхание учащается (50-80 дыхания в минуту) и выполняется через рот. Наиболее рациональным является смешанное, диафрагмальное и брюшное дыхание.

Объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха, называется жизненной емкостью легких. У лыжников ЖЕЛ находится в пределах 5000-7200 мл. Глубина вдоха и выдоха у человека равняется 500 мл воздуха, у лыжников - 700-800 мл; частота дыхания в покое равна 16-18 дыхательным циклам в минуту, у лыжников она понижена и равна 12-14 дых/мин. Легочная вентиляция (или минутный объем дыхания) в покое у лыжников равна 6-8 л/мин. При передвижении на лыжах она возрастает до 80-150 л/мин, а на подъемах - до 220 л/мин; глубина дыхания увеличивается до 2-3 литров в 1 мин, частота - до 75-80 дых/мин, на подъемах - до 92 дых/мин.

Одним из показателей функционального состояния дыхательной и сердечнососудистой систем является максимальное потребление кислорода. Оно зависит от многих факторов и рассматривается как количество потребляемого кислорода на килограмм веса лыжника в минуту. У мастеров спорта МПК в среднем равно 81,5 мл на 1 кг веса в 1 мин, у перворазрядников - 74,1 мл, у лыжников II разряда - 64,1 мл. Под влиянием регулярной тренировки показатели МПК возрастают.

Определяя эффективность различных вариантов дыхания, исследователи предлагали лыжникам дышать в одних случаях чаще, а в других реже, но глубже, сохраняя при этом одинаковую скорость передвижения и темп. Обнаружилось, что в заданиях с частым дыханием спортсмены непроизвольно увеличивали темп движений и скорость передвижения, при редком и глубоком дыхании, темп движений и скорость передвижения снижались.

Таким образом, при изучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах имеется хорошая возможность использовать готовый рефлекторный механизм подчинения дыхания темпу движений [4, 14].

1.7 Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки

В процессе уроков лыжной подготовки в школе большое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала на развитие физических качеств осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал на развитие физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий с тем, чтобы ученики могли

дополнительно к двум урокам в неделю провести еще 1-2 занятия на лыжах в свободное от учебы время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с первого класса, длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе длительность передвижения в медленном темпе с 1км. в первом классе постепенно увеличивая до 3км. в четвертом классе.

Во время длительного передвижения на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя и не мешая друг другу.

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

В процессе урока учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая в уроки прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300-500метров у мальчиков и 250-300метров у девочек.

В старших классах нагрузка соответственно увеличивается. Юноши в 11-ом классе должны проходить дистанцию до 5 км. с учетом выбора оптимального темпа (девушки до 3км.). В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках, для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигается повышением общей и моторной плотности урока [39].

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме исследования. При этом анализировались доступные нам отечественные и зарубежные источники по вопросам, касающимся тем: формы работы и занятий по лыжному спорту со школьниками, содержание школьной программы по лыжной подготовке, особенности организации и методика проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся, основы обучения по лыжной подготовке в школе, примерная структура занятия по лыжной подготовке, влияние занятий по лыжной подготовке на организм занимающихся. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Анкетирование.

Анкетирование - это метод, позволяющий наиболее жёстко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована. Это процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкеты (от фр. «список вопросов») самостоятельно заполняются респондентами. Анкетирование проводилось в школах города Красноярска и Красноярского края. Анкета состояла из 13

вопросов (приложение А). Всего было опрошено 20 учителей из 10 школ разного возраста и квалификации. Целью анкетирования являлось выявление средств и методов проведения уроков в школах, их структуры и содержания. По результатам анкетирования стало возможным выявить, как проходят уроки по лыжной подготовке в школе и внеурочное время.

Тестирование.

В эксперименте были использованы следующие контрольные упражнения на лыжах у школьников начальных классов:

2 класс:

- Отрезок 50м. равнинного рельефа.
- Отрезок 1000м. равнинного рельефа.

3 класс:

- Отрезок 100м равнинного рельефа.
- Отрезок 1500м равнинного рельефа.

В упражнениях измерялось время прохождения дистанций в секундах. Все дистанции проходились классическим стилем.

Педагогический эксперимент.

В качестве основного метода исследований был избран педагогический эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Эксперимент по направленности был сравнительным, по условиям проведения – естественным. В эксперименте приняли участие ученики начальной школы пос. Кедровый, возраста 8-9 лет (28 детей из 2а и 2б классов, 28 детей из 3а и 3б классов.). Занятия в обеих группах проводились одним и тем же преподавателем. Контрольные группы из каждого класса тренировалась по общепринятому рабочему плану, а в рабочий план экспериментальных групп была включена методика, состоящая из специальных упражнений, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б). Основной формой организации учебных занятий был урок продолжительностью 45

минут, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Педагогический эксперимент включал:

- исследование в конце декабря 2016 г, которое проводилось для определения уровня специальной физической подготовки детей начальных классов контрольной и экспериментальной групп (лыжная подготовка).

- исследование в марте 2017 г, которое включало повторное проведение контрольного тестирования детей начальных классов контрольной и экспериментальной групп. На основании проведенного исследования проводился математический анализ данных и их обоснование.

Методы математической статистики.

Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований, с расчетом средних величин: среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, взвешенной средней арифметической величины, средней ошибки среднего арифметического.

Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$= \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n - объем выборки, Σ – сумма, x , y - экспериментальные данные, S_x , S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

2.2 Организация исследования

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы, были выделены предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема бакалаврской работы, а

так же выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования. Также проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для эксперимента и его проведения.

На втором этапе проводилось анкетирование и его анализ. Анкетирование проводилось в школах города Красноярска и Красноярского края. Анкета состояла из 13 вопросов (приложение А). Всего было опрошено 20 учителей из 10 школ разного возраста и квалификации. Целью анкетирования являлось выявление средств и методов проведения уроков в школах, их структуры и содержания. По результатам анкетирования стало возможным выявить, как проходят уроки по лыжной подготовке в школе и внеурочное время.

В ходе третьего этапа был проведен педагогический эксперимент, по результатам которого оценивалась эффективность экспериментальной методики. В эксперименте приняли участие ученики начальной школы пос. Кедровый, возраста 8-9 лет (28 детей из 2а и 2б классов, 28 детей из 3а и 3б классов.). Занятия в обеих группах проводились одним и тем же преподавателем. Контрольные группы из каждого класса тренировалась по общепринятому рабочему плану, а в рабочий план экспериментальных групп была включена методика, состоящая из специальных упражнений, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б). Основной формой организации учебных занятий был урок продолжительностью 45 минут, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Эксперимент проводился с конца декабря 2017 года, по март 2017 года и включал в себя проведение тестирования в начале и в конце педагогического эксперимента.

На четвертом этапе осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

3 Теоретическое обоснование и проверка методики проведения уроков по лыжной подготовке в школе у начальных классов

3.1 Анализ анкетирования

Здоровье детей и пропаганда здорового образа жизни во многом зависит от учителей физической культуры. В том числе развитие лыжного спорта. Мы провели анкетирование у 20 учителей. и 10 школ Красноярска и Красноярского края приняли участие в анкетировании (пос. Кедровый, д. Еловая, пос. Емельяново, д. Дрокино, д. Творогово и т.д.) с разным стажем работы: от 2 до 12 лет. По результатам анкетирования было выявлено, что во всех школах проходят занятия по лыжной подготовке.

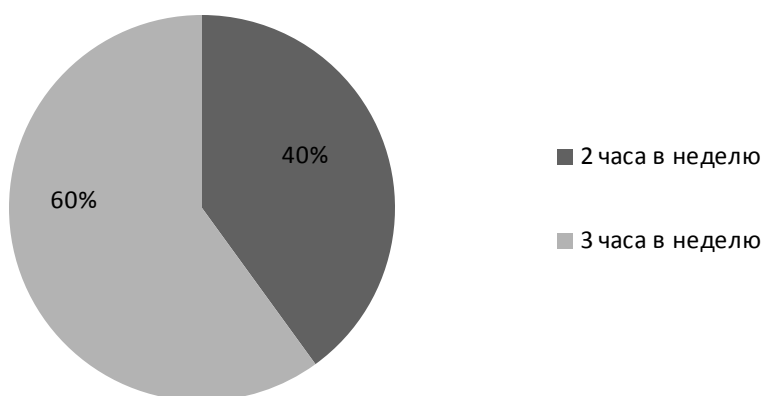


Рисунок 1 – Количество проведения занятий по лыжной подготовке в неделю

По данным анкетирования в школах выявилось, что в 3 школах уроки лыжной подготовки проходят в течение 2 часов в неделю (40%), в остальных школах 3 часа в неделю (60%) (рисунок 1).

Лыжная база и лыжный инвентарь имеется во всех школах, но в 2 школах он уже требует обновления. Трассы тоже имеются при школах, в основном они делаются вблизи школ.

Из ответов респондентов выявлено, что не всех школах имеется оборудование для подготовки трассы. У 6 школ вообще отсутствует оборудование (60%), и у 4 имеется (40%) (рисунок 2).

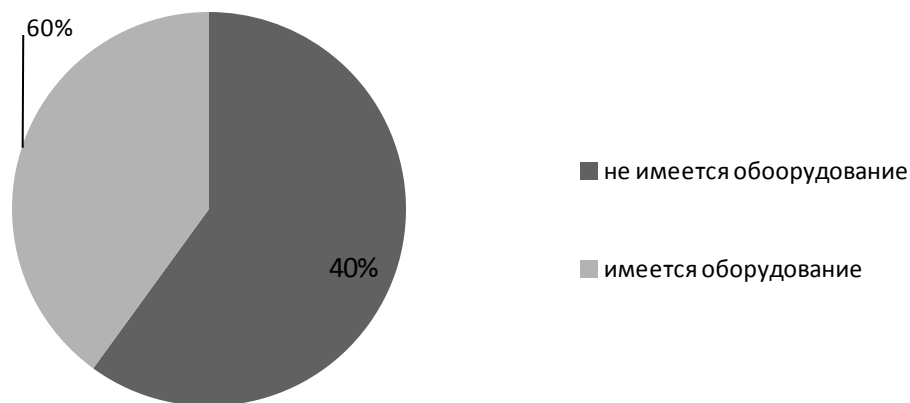


Рисунок 2 - Оборудование для подготовки лыжной трассы

Время проведения основной части на занятии на лыжах составили в 5 школах 30 минут (50%), в 2 школах 40 минут (20%) и в 3 школах 35 минут (30%) (рисунок 3).

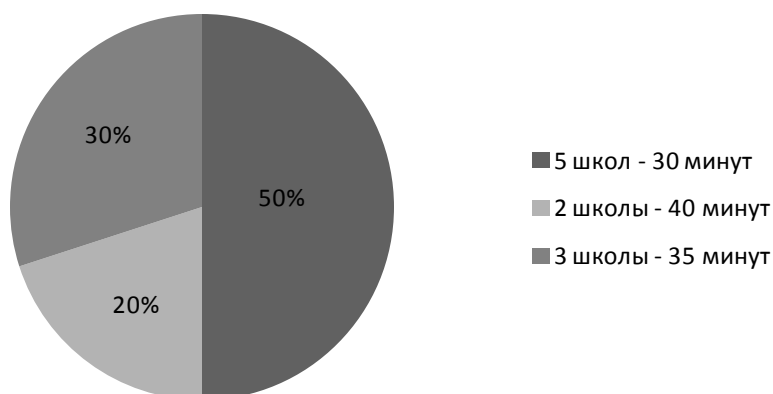


Рисунок 3 - Время основной части на занятии лыжной подготовкой

Из анкетирования выявлено, что эстафеты и различные игры проводят все учителя. Так же все учителя проводят соревнования и принимают нормативы. Большинство учителей (70%) участвуют в соревнованиях с учениками (районные, городские). Все учителя согласны с тем, что лыжная подготовка

необходима в школе, для закаливания и общей работоспособности детей. И не важно в какое время.

На вопрос «Готовы ли учителя заниматься лыжными гонками с учениками во внеурочное время», в 8 школах учителя ответили – «да» (80%) и в 2 школах – «нет» (20%) (рисунок 4).

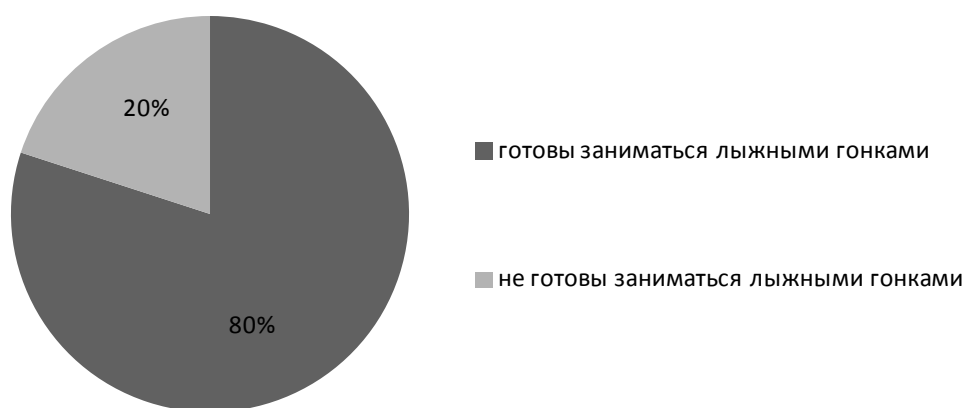


Рисунок 4 -Проведение занятий по лыжным гонкам во внеурочное время

Таким образом, по итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками. Все опрошенные ответили, что лыжная подготовка в школе необходима и ее влияние на организм школьников не зависит от времени проведения урока.

3.2 Результаты педагогического эксперимента

В декабре 2016 года у контрольной и экспериментальной групп у 2-ых и 3-их классов было проведено предварительное тестирование (таблицы 1, 2).

Таблица 1 - Результаты контрольной группы до эксперимента у 2-ых классов

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч.}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 50м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	24,48±0,40	24,55±0,49	0,12	2,16
Контрольный урок на лыжах 1000м (сек.)	581,07±12,56	580,71±10,41	0,02	2,16

Таблица 2 - Результаты контрольной группы до эксперимента у 3-их классов

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч.}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 100м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	48,55±0,67	49,28±0,70	0,78	2,16
Контрольный урок на лыжах 1500м (сек.)	633,93±13,53	633,21±10,30	0,04	2,16

По итогам предварительного тестирования до начала эксперимента выяснилось, что между контрольной и экспериментальной группами, как у 2-ых, так и у 3-их классов, достоверных различий нет.

Далее в рабочие программы экспериментальных групп была внедрена наша методика, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты (приложение Б).

В марте 2017 года у контрольной и экспериментальной групп у 2-ых и 3-их классов было проведено повторное тестирование (таблицы 3, 4).

Результаты повторного тестирования, в конце эксперимента, показали, что между контрольной и экспериментальной группами, как у 2-ых, так и у 3-их классов, выявились достоверные различия во всех тестах.

Таблица 3 - Результаты контрольной группы после эксперимента у 2 класса

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 50м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	21,31±0,28	23,97±0,37	3,65	2,16
Контрольный урок на лыжах 1000м (сек.)	559,14±9,98	572,51±10,09	2,24	2,16

Таблица 4 - Результаты контрольной группы после эксперимента у 3 класса

Тесты	ЭГ	КГ	Т _{расч}	Т _{таб.}
	X _{ср.} ±m	Y _{ср.} ± m		
Отрезок 100м равнинного рельефа на лыжах (сек.)	45,63±0,34	48,32±0,67	2,40	2,16
Контрольный урок на лыжах 1500м (сек.)	613,21±10,65	626,79±10,11	2,37	2,16

На рисунках 5-8 представлены графики прироста результатов у контрольной и экспериментальной групп в сравнении до и после педагогического эксперимента.

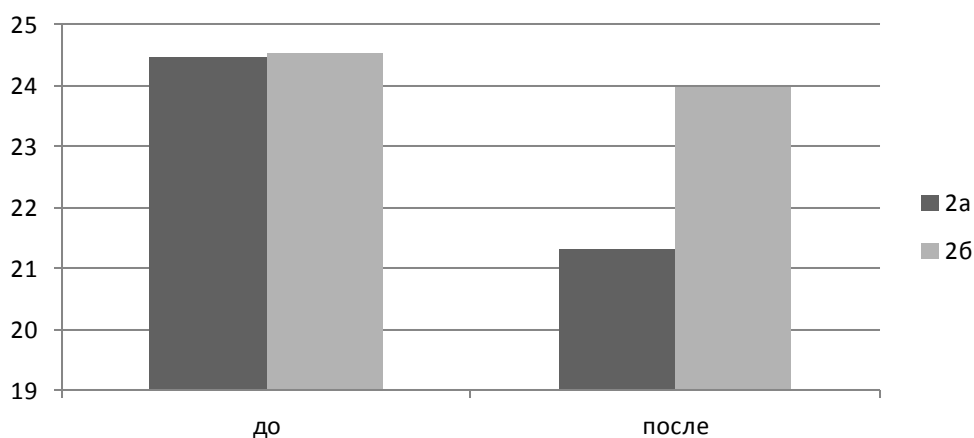


Рисунок 5 – Тест 50 м. у вторых классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 5, в тесте на 50м. у вторых классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 2а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 2б классу (контрольная группа).

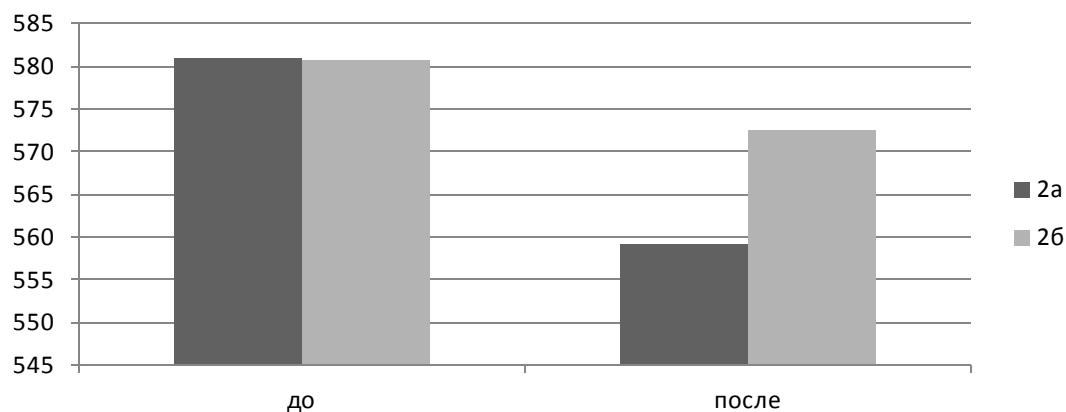


Рисунок 6 - Тест 1000 м. у вторых классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 6, в тесте на 1000м. у вторых классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 2а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 2б классу (контрольная группа).

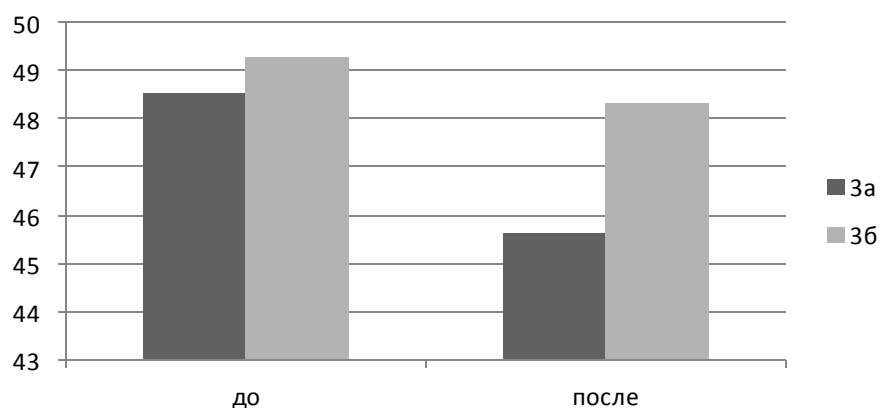


Рисунок 7 - Тест 100 м. у третьих классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 7, в тесте на 100 м. у третьих классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 3а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 3б классу (контрольная группа).

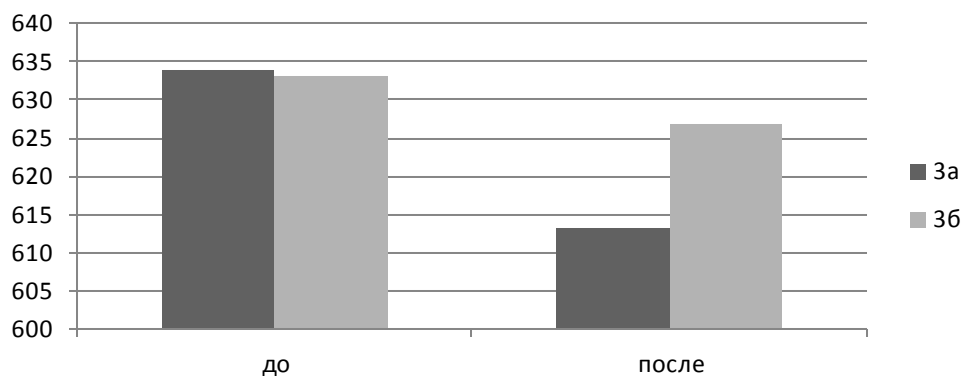


Рисунок 8 - Тест 1500 м. у третьих классов до и после эксперимента (сек.)

Как видно из рисунка 8, в тесте на 1000м. у третьих классов до эксперимента почти одинаковые результаты, после эксперимента значительно улучшились показатели у 3а класса (экспериментальная группа) по отношению ко 3б классу (контрольная группа).

По итогам педагогического эксперимента можно сделать вывод, что разработанная нами экспериментальная методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп, оказалась эффективной. Это подтверждается достоверным приростом всех результатов контрольных тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В общеобразовательных школах используются учебная, внеклассная и внешкольная формы работы по лыжной подготовке. Основой для всей работы по лыжам со школьниками является учебная работа по лыжной подготовке, которая проводится в соответствии со школьной программой. Лыжная подготовка проводится в форме урока. В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка входит в содержание базового компонента и проводится с 1-го по 11-ый классы. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических.

2. С целью выявления особенностей проведения уроков по лыжной подготовке в школе нами было проведено анкетирование. По итогам анкетирования, было выявлено, что во всех школах проводятся уроки по лыжной подготовке. Все школы имеют свою лыжную базу, инвентарь и трассу, однако не во всех школах есть оборудование для ее подготовки. Все учителя на занятиях проводят игры и эстафеты со школьниками, а также принимают нормативы. 70% процентов респондентов участвуют в городских и районных соревнованиях по лыжным гонкам с учениками. Все опрошенные ответили, что лыжная подготовка в школе необходима и ее влияние на организм школьников не зависит от времени проведения урока.

3. Нами была разработана методика проведения занятий по лыжной подготовке в школе у начальных классов, включающая различные подвижные игры на лыжах и эстафеты, которая была включена в рабочий план экспериментальных групп. Эффективность методики подтвердилась в ходе педагогического эксперимента достоверным приростом результатов во всех тестах у экспериментальной группы (2а и 3а классы), по отношению к контрольной группе (2б и 3б классы).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеев А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авдеев Алексей Александрович. - Санкт.-Петербург. 2007.- 178 с.
2. Акулина, Л.В. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие/ Л.В. Акулина. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13 с.
3. Андреева, О. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля : Дис. ... канд. пед. наук / О.В. Андреева. – Челябинск: ЧГУ, 2000. - 205 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 88 с.
5. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатических условиях и географических условиях / М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 2000. - 176 с.
6. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков : Дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Бусарин. - Набережные Челны: Технология подготовки, 2009. – 155 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст] / И.М. Бутин. – М., Издательский центр «Академия», 2000.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос-Пресс, 2003.-192 с.
9. Верхошанский Ю.В. На пути научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С. 23-24.

10. Веслополова, Т.В.Техническая подготовка лыжника/ Т.В. Веслополова// Internet.-09.02.2016.- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/19/doklad-tekhnicheskaya-podgotovka-lyzhnika-gonshchika>.
11. Вяльбе, Е.В.Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков : Дис. ... канд. пед. наук / Е.В.Вяльбе. – М.: Подготовка гонщиков, 2007. - 126 с.
12. Гаврилов, А.П.Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза / А.П.Гаврилов. – Омск: ОмГУ, 2005. – 32 с.
13. Гибадуллин, М.Р.Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки : Дис. ... канд. пед. наук / М.Р. Гибадуллин. - Набережные Челны: Лыжная подготовка, 2010. - 202 с.
14. Гелецкий В.М. Пособие по Теории физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
15. Горбунов, С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени : дис ... кан. пед. наук / С.С. Горбунов.- Тула, 2010.- 169 с.
16. Грушин, А.А.Моделирование многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных лыжниц-гонщиц: автореферат дис. ... кандидата пед. наук / А.А. Грушин.- М.: Кафедра спортивной подготовки, 2013. – 87 с.
17. Захаров, П.Я.Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура)/ П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
18. Ильинич, В.И.Физическая культура студента / В.И. Ильинич / М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
19. Зверева, С.Н. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / С.Н. Зверева. – Чайковский: ЧГИФК, 2001. – 30 с.

20. Кобзева, Л.Ф. Возрастные особенности развития физических качеств юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет / Л.Ф. Кобзева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12. - С. 60-64
21. Колыхматов, В.И. Особенности подготовки лыжников к спринтерским дистанциям / В.И. Колыхматов // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тез. докл. открытой регион. межвуз. науч. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 1-15 апр. 2008 г.). Вып. 4 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 215-216
22. Коробченко, А.И. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. Пособие/ А.И. Коробченко. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
23. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте / П.А. Котов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 30. – С. 94-97.
24. Котов П.А. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте // ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №8. – С. 49-51.
25. Кузьмин, В.Г. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие / В.Г. Кузьмин.– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2004. - 207с.
26. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во ЦН ЭНАС, 2002. - 200 с.
27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2010. -310 с.
28. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно- методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2007 - 24с.

29. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно- методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2007 - 73с.
30. Михашенко, А.А. Исследования уровня физической подготовленности лыжников- спринтеров и лыжников- стайеров углубленной специализации / А.А. Михашенко //Физическая культура и спорт на современном этапе. - 2012. - №7. – 331 - 332 с.
31. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2002. - 114 с.
32. Мосиенко, М.Г.Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов/ М.Г. Мосиенко. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2005 – 72 с.
33. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.
34. Петров, Р.Е.Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: дис. ... канд пед. наук / Р.Е.Петров.- Набережные Челны: Технология подготовки, 2014. - 175 с.
35. Пирусский, В.С.Физическая культура, здравоохранение и образование / В.С.Пирусский. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 236 с.
36. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М: СпортАкадемПресс, 2001.
37. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник/Физическая культура, 2005. -320 с.
38. Савосина М.Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт ФГБУО ВПО, 2012. – 74 с.
39. Самсонова А.В. Влияние силовых тренировок, выполняемых в различных режимах сокращения, на гипертрофию скелетных мышц человека // Труды каф. биомеханики. Сб. статей. – Спб, 2010. – С. 115-131.

40. Седов, Д.Г. Фармакологические средства восстановления в соревновательном периоде лыжников –гонщиков / Д.Г. Седов. // УНИВЕРСИТЕТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ сборник статей XVI Международной научно-методической конференции. - 2012. - № 4 - С. 451-452.
41. Семейкин, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков: метод. рекомендации / А.И. Семейкин, Ю.П. – Омск: Омский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 46 с.
42. Сидоров, И.А. Лыжный спорт и методика преподавания / И.А. Сидоров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
43. Смирнов, А.А. Новые тенденции в технике конькового хода / А.А. Смирнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - № 32. – С. 73-77.
44. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения «физическая культура и здоровье», V –II классы. Мн. 2009.
45. Фарбей, В.В. Теория и Методика физического воспитания: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. юрид. наук/В.В. Фарбей. – СПб.: ИФК СПб, 2000. – 153 с.
46. Филиппова, Е.Н. Особенности организации и построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13–14 лет на этапе начальной специализации / Е.Н. Филиппова // Физическая культура. – 2014. – № 4. – С. 44-46.
47. Чубаров, М.М. Физическое воспитание в вузе / М.М. Чубаров. – М.: МГУТУ, 2009. - 228 с.
48. Шишкина, А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №4. - С. 99-103.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА

Город: _____

Стаж работы в школе: _____

Сколько раз в неделю у Вас проходят уроки физической культуры:

В каких классах Вы ведете урок физической культуры: _____

1. Проводите ли Вы на уроках физической культуры занятия по лыжной подготовке?

а) да

б) нет

2. Сколько раз в неделю у вас проходят занятия по лыжной подготовке:

3. Сколько по времени Вы отводите основной части на занятии на лыжах?

а) 40 минут

б) 35 минут

в) 30 минут

г) 25 минут

4. Имеется ли у Вас в школе лыжная база?

а) да

б) нет

5. Имеется ли у Вас в школе лыжный инвентарь?

а) да

б) нет

6. Имеется ли у Вас в школе трасса для проведения занятий по лыжной подготовке?

а) да

б) нет

7. Имеется ли у Вас в школе специальное оборудование для подготовки трассы?

а) да

б) нет

8. Проводите ли Вас эстафеты или игры на лыжах?

а) да

б) нет

9. Принимаете ли Вы норматив по лыжам у учеников?

а) да

б) нет

10. Участвуете ли Вы с учениками в соревнованиях по лыжным гонкам?
(выбрать нужное)

а) внутришкольные

в) городские

д) всероссийские

б) районные

г) краевые

е) не участвуем

11. Нужна ли (по Вашему мнению) лыжная подготовка в школе?

а) да

б) нет

12. Как Вы считаете, в какое время лучше проводить уроки по лыжной подготовке?

а) утром

б) в обед

в) после обеда

г) не имеет значения

13. Готовы ли Вы заниматься лыжными гонками с учениками во внеурочное время?

а) да, в секции по лыжным гонкам при школе

б) нет

СПАСИБО!!!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 «Б» КЛАСС
(КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часа						
39	04.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
40-41-42	08.12 09.12 11.12		3 часа.	Скользкий шаг без палок.	1. Обучение технике скользящего шага без палок. 2. Равномерное прохождение на лыжах скользящим шагом по дистанции до 1 км. 3. Подвижная игра «Два мороза».	Держать равновесие на лыжах. Уметь самостоятельно их одевать.
Подвижные игры 5 часов						
43-44	15.12 16.12		2 часа.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1. Совершенствование передачи и ловли мяча в кругу. 2. Обучение подвижной игре «Охотники и утки». 3. Развитие физических качеств (ловкости, внимания, сообразительности, умения действовать согласованно).	Уметь играть в изученную игру на спортивной площадке и во дворе.
45-46	18.12 22.12		2 часа.	Подвижная игра «У кого больше мячей»	1. Совершенствование передачи и ловли мяча через сетку. 2. Подвижная игра «У кого больше мячей». 3. Воспитание необходимых личностных качеств – смелость, настойчивость, чувство уверенности в себе.	Владеть уверенно мячом.
47	23.12		1 час.	Подвижная игра «Белые медведи»	1. ОРУ в движении. 2. Обучение п/и «Белые медведи». 3. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, ориентирование в пространстве. 3. Подведение итога 2 четверти.	Правильно выполнять ОРУ в движении.
Лыжная подготовка 21 час						

48	25.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
49-50-51-52-53	12.01 13.01 15.01 19.01 20.01		5 часов	Скользкий шаг с палками.	1. Совершенствование техники скользящего шага без палок. 2. Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении скользящим шагом. 3. Равномерное прохождение на лыжах 1 км.	Соблюдать дистанции при передвижении на лыжах по дистанции
54-55-56-57	22.01 26.01 27.01 29.01		4 часа	Повороты переступанием.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Обучение поворотам на лыжах переступанием. 3. Прохождение по дистанции до 1,5 км.	Уметь выполнять повороты на лыжах.
58-59-60	02.02 03.02 05.02		3 часа	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах переступанием. 3. Обучение спуску в высокой и средней стойке, подъем «лесенкой», «елочкой». 4. Прохождение по дистанции 1,5 км.	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься.
61-62	09.02 10.02		2 часа	Эстафета на лыжах.	1. Совершенствование техники скользящего шага с палками. 2. Игровая эстафета на лыжах. 3. Подведение итога прохождения учебной программы по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
63	12.02		1 час	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Игра «Ищи клад»	Уметь спускаться с небольших горок. Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
64	16.02		1 час	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	1. Взаимодействие с товарищами, умение распределить силы на всю дистанцию	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах

Рабочая программа
по физической культуре 2 «а» класс
(экспериментальная группа)

№	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часа						
39	04.12		1 час	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. ТБ при занятиях лыжами. 2. Обучение правильной переноски и надевания лыж.	Соблюдение ТБ. Уметь одевать лыжи.
40 41 42	08.12 09.12 11.12		3 часа.	Скользкий шаг без палок.	1. Обучение технике скользящего шага без палок. 2. Равномерное прохождение на лыжах скользящим шагом по дистанции до 1 км. 3. Подвижная игра «Два мороза».	Держать равновесие на лыжах. Уметь самостоятельно их одевать.
Лыжная подготовка 5 часов						
43 44	15.12 16.12		2 часа.	Скользкий шаг с палками.	1. Обучение технике скользящего шага с палками. 2. Подвижная игра «Кто быстрее?» (50м x 2раза)	Держать равновесие на лыжах.
45 46	18.12 22.12		2 часа.	Повороты переступанием.	1. Обучение техники скользящего шага.	Уметь выполнять повороты на лыжах
47	23.12		1 час.	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Эстафета 30м	Уметь спускаться с небольших горок. Взаимодействие с товарищами.
Лыжная подготовка 21 час						
48	25.12		1 час	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Спуски с небольших горок	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься
49 50 51 52 53	12.01 13.01 15.01 19.01 20.01		5 часов	Скользкий шаг с палками.	1. Совершенствование техники скользящего шага без палок. 2. Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении скользящим шагом. 3. Равномерное прохождение на лыжах 1 км.	Соблюдать дистанции при передвижении на лыжах по дистанции

					4. Подвижная игра «Поймай меня»	
54 55 56 57	22.01 26.01 27.01 29.01		4 часа	Повороты переступанием.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Обучение поворотам на лыжах переступанием. 3. Прохождение по дистанции до 1,5 км. 4. Подвижная игра со снежками «Кто дальше бросит?».	Уметь выполнять повороты на лыжах.
58 59 60	02.02 03.02 05.02		3 часа	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1. Совершенствование техники скользящего шага. 2. Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах переступанием. 3. Обучение спуску в высокой и средней стойке, подъем «лесенкой», «елочкой». 4. Прохождение по дистанции 1,5 км. Эстафета 30м	Уметь выполнять спуски с небольшой горки и подниматься.
61 62	09.02 10.02		2 часа	Эстафета на лыжах.	1. Совершенствование техники скользящего шага с палками. 2. Игровая эстафета на лыжах. 3. Подведение итога прохождения учебной программы по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
63	12.02		1 час	Игры на лыжах	1. Спуски с небольших горок. 2. «Слалом» на лыжах. 3. Игра «Ищи клад»	Уметь спускаться с небольших горок. Уметь передвигаться на лыжах. В выходные дни с родителями ходить на лыжах.
64	16.02		1 час	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	Взаимодействие с товарищами, умение распределить силы на всю дистанцию	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах

Рабочая программа
по физической культуре 3 «б» класс
(контрольная группа)

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел, Кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Лыжная подготовка 4 часов						
44	18.12		1 час	Т.Б. на уроках лыжной подготовки Скользящий шаг	1. Повторить строевые упражнения на лыжах. 2. Прохождение по дистанции скользящим шагом. 3. Развитие координации (равновесие на лыжах). 4. Д\З - кататься на лыжах	1. Уметь выполнять строевые команды на лыжах (равняйся, смирно, направо, налево)
45 46 47	21.12 23.12 25.12		3 час	Попеременный двухшажный ход	1. Совершенствовать скользящий шаг 2. Научить попеременный двухшажный ход. 3. Лыжная эстафета	Освоить согласованные движения рук и ног
Лыжная подготовка 21 часов						
48 49 50 51	28.12 11.01 13.01 15.01		4 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Совершенствовать скользящий шаг 2. Учить попеременный двухшажный ход	1. Уметь передвигаться изученным ходом
52 53 54	18.01 20.01 22.01		3 часа	Подъем «лесенкой»	1. Совершенствование скользкого шага. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода 3. Учить подъем «лесенкой».	1. Уметь выполнять подъем «лесенкой»
55 56 57	25.01 27.01 29.01		3 часа	Подъемы «лесенкой»	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Совершенствовать подъем лесенкой 3. Прохождение дистанции 2 км. В равномерном темпе	1. Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе без остановок
58 59 60	01.02 03.02 05.02		3 часа	Спуск в высокой стойке	1. Изучить углубленно технику передвижения скользящим шагом. 2. Закрепить подъем «лесенкой» . 3. Учить спуск в высокой стойке 4. Подвижная игра «Не задень»	1. Уметь выполнять спуск в высокой стойке 2. Уметь выполнять повороты переступанием на пологом склоне
61 62 63	08.02 10.02 12.02		3 часа	Спуск в низкой стойке	1. Повторить спуск в высокой стойке. 2. Учить спуск в низкой стойке	1. Уметь выполнять спуск в низкой стойке 2. Уметь выполнять рывки и ускорения на лыжах

64 65 66	15.02 17.02 19.02		3 часа	Прохождение дистанции 1, 2 км	1. Повторить повороты переступанием 2. Совершенствовать технику скользящего шага 3. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	1. Уметь выполнять повороты переступанием на спуске 2. Пройти 2 км. дистанции со средней скоростью без остановки
67 68	22.02 24.02		2 часа	Игровая эстафета на лыжах.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Спуск в средней стойке. 3. Подъем «елочкой» 4. Игровая эстафета на лыжах	Уметь выполнять спуски и подъемы

Рабочая программа
по физической культуре 3 «а» класс
(экспериментальная группа)

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел, кол-во часов	Тема	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
44	18.12		1 час	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольльзящий шаг	1. Повторить строевые упражнения на лыжах 2. Прохождение по дистанции скольльзящим шагом. 3. Развитие координации (равновесие на лыжах). 4. Д\З - кататься на лыжах	1. Уметь выполнять строевые команды на лыжах (равняйся, смирно, направо, налево)
45 46 47	21.12 23.12 25.12		3 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Изучать скольльзящий шаг 2. Научить попеременному двухшажному ходу 3. Лыжная эстафета 50м	Освоить согласованные движения рук и ног
48 49 50 51	28.12 11.01 13.01 15.01		4 часа	Попеременный двухшажный ход	1. Продолжать изучать скольльзящий шаг 2. Учить попеременный двухшажный ход 3. Подвижная игра «Кто быстрее(30м)?»	1. Уметь передвигаться изученным ходом
52 53 54	18.01 20.01 22.01		3 часа	Подъем «лесенкой»	1. Совершенствование скольльзящего шага. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода 3. Учить подъем «лесенкой». 4. Эстафета 30м	1. Уметь выполнять подъем «лесенкой»
55 56 57	25.01 27.01 29.01		3 часа	Подъемы «лесенкой»	1. Совершенствовать передвижение скольльзящим шагом. 2. Совершенствовать подъем лесенкой 3. Прохождение дистанции 2 км. В равномерном темпе 4. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе без остановок
58 59 60	01.02 03.02 05.02		3 часа	Спуск в высокой стойке	1. Изучить углубленно технику передвижения скольльзящим шагом. 2. Закрепить подъем «лесенкой» 3. Учить спуск в высокой стойке 4. Подвижная игра «Не задень»	1. Уметь выполнять спуск в высокой стойке 2. Уметь выполнять повороты переступанием на пологом склоне
61 62 63	08.02 10.02 12.02		3 часа	Спуск в низкой стойке	1. Повторить спуск в высокой стойке. 2. Учить спуск в низкой стойке 3. Подвижная игра «День и ночь»	1. Уметь выполнять спуск в низкой стойке 2. Уметь выполнять рывки и ускорения на лыжах

64 65 66	15.02 17.02 19.02		3 часа	Прохождение дистанции 1, 2 км	1. Повторить повороты переступанием 2. Совершенствовать технику скользящего шага 3. Прохождение дистанции 1,5 км в равномерном темпе и небольшое ускорение в конце 30м. 4. Подвижная игра «Догони меня»	1. Уметь выполнять повороты переступанием на спуске 2. Пройти 2 км. дистанции со средней скоростью без остановки
67	22.02		1 час	Игровая эстафета на лыжах(50м)	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Спуск в средней стойке. 3. Подъем «елочкой» 4. Игровая эстафета 50м	Уметь выполнять спуски и подъемы
68	24.02		1 час	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	1. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, совершенствование усвоенных навыков, применение разных способов передвижения..	Обучаемый получит возможность научиться: осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений