**Тема:** Организация занятий по лыжной подготовке в городской школе как фактор формирования культуры здоровья учащихся.

***Автор* :** Жигалов Сергей Юрьевич, учитель физической культуры МОУ гимназия № 38

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. На уроках лыжной подготовки решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В результате освоения учебной программы учащиеся должны:

* Овладеть умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
* Развить важнейшие физические качества (выносливость, силу, ловкость и др.);
* Воспитать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.);
* Повысить общую работоспособность;
* Оздоровление и закаливание учащихся;
* Сформировать навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от факторов:

* предварительной подготовки материальной базы,
* мест занятий,
* внедрения в практику городской школы инновационных и эффективных технологий, методов и форм организации на уроке,
* учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Многие преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки:

обеспеченность спортивным инвентарем, с местом хранения лыж, где проводить уроки , на каких площадках, как организовать урок, чтобы он был интересен, нетрадиционен и эффективен и др.

Хочется поделиться с коллегами своим опытом по организации занятий по лыжной подготовке и тем, как в нашей гимназии решаем данные проблемы.

**Лыжная база в школе**

С началом занятий по лыжной подготовке очень важно определить место хранения лыж. В небольшом помещении мы соорудили лыжную базу, куда ребята с началом сезона приносят свои лыжи и в конце сезона забирают их. В результате сразу решилась проблема с лыжами на уроке; школьникам стало удобно, т.к. не надо приносить их с собой 2 - 3 раза в неделю.

**Подготовка мест занятий**

 Эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школе во многом зависит от правильного выбора и своевременной, тщательной подготовки мест занятий. Основное требование к местам проведения уроков лыжной подготовки — это близость их расположения к школе, что позволяет до минимума сократить время, затрачиваемое на переход от школы до учебных площадок. Особенно близость мест занятий имеет особое значение для проведения уроков в начальной школе. В сельских школах подбор мест занятий не представляет большого труда. Обычно лес, луга, склоны оврагов располагаются в непосредственной близости от школы, да еще к тому же в лесистой местности лучше защищенность от ветра.

 А как быть городским школам, которые расположены внутри кварталов и где нет ни леса, ни парков? Все преподаватели, как правило, находят выход из такой ситуации - используют школьную спортивную площадку, но, к сожалению, одной площадки не хватает. Мы задействуем всю территорию гимназии, рядом расположенный бульвар, сквер.

**Учебные площадки**

 В зависимости от поставленных задач часть урока или учебно-тренировочного занятия или все занятия полностью проводятся на учебных площадках, учебных или тренировочных лыжнях (трассах).

 Учебные площадки — это места, где проводятся первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляются контроль за техникой и ее оценка. Формы учебной площадки могут быть самые разнообразные в зависимости от местности — лучше в виде вытянутого четырехугольника с закругленными углами. Но можно и в виде эллипса или неправильного «круга». Причем площадки должны быть большие, т.к. меньшие площадки снижают эффективность обучения: частые повороты нарушают темп и ритм. При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8—10 м, отсюда в зависимости от общего количества учеников и рассчитываются размеры площадки. На площадке в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько лыжней (внутри площадки—лыжня для учителя).

 Для формирования навыков лыжных ходов мы используем трассу для классических лыжных ходов и трассу для конькового хода. Но в программе по лыжной подготовке стоит задача- освоение спусков и подъемов. Возникает вопрос- где и как обучать данному умению? Для этого мы искусственно создаем снежные горки для совершенствования техники спусков и подъемов, используя при этом технические ресурсы(снегоуборочную технику).

**Формы работы по лыжной подготовке со школьниками**

 Другая важная проблема- это формы работы на уроках по лыжной подготовке. Многих коллег интересуют вопросы, как сделать урок интересным, необычными и эффективным.

 В школах, как правило, применяются традиционные способы организации выполнения упражнений при обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков: фронтальные, поточные, индивидуальные, групповые. На мой взгляд, очень интересная и эффективная групповая форма работы на уроке. Этот способ организации занятий для учащихся очень интересен, динамичен, что позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, также обеспечивает высокую моторную плотность, а высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

 Эту форму урока я использую следующим образом: учащиеся делятся на небольшие группы 4-6 человек. К каждой группе прикрепляется консультант (обычно наиболее подготовленный ученик). В начале урока консультанты получают задания, с ними проводится инструктаж. Затем каждый консультант работает со своей группой по специальному заданию( н-р, 1гр.- классический ход, 2 гр.- коньковый ход, 3гр.- отрабатывает малый спуск, 4гр.- отрабатывает подъем).Через определенное время группа переходит к другому консультанту и выполняет следующее задание. Причем следует отметить, что группы могут быть разноуровневыми и одноуровневыми (н-р, сильные - сильные, слабые-слабые; сильные- слабые).Например, в группу могут объединяться учащиеся с общей проблемой- плохо получается коньковый ход и т.д. Важно отметить, что такой подход позволяет осуществлять дифференцированный подход в обучении, т.е. давать задание по силам, а это, в свою очередь, помогает учащемуся сделать выбор своей образовательной траектории на основе осознания своих возможностей и выбора форм учебной деятельности.

**Роль учителя**

 Какова же роль учителя? Учитель выступает в роли инструктора, консультанта, наставника. При такой форме организации урока учитель может осуществлять и индивидуальный подход к учащимся. В результате на уроке формируются различные умения, совершенствуются навыки, происходит смена деятельности, что не вызывает утомляемости и однообразия у ребят. А когда в роли учителя выступает ученик - это тоже своеобразным образом мотивирует и воспитывает ребят.

 В конце урока обычно между командами - группами проводятся соревнования, лыжные гонки, эстафеты, а также учащиеся (по желанию) демонстрируют лучшие свои умения и навыки.

Необходимо отметить, решение поставленных задач во многом определяется предварительной подготовкой, различного рода организационными мероприятиями и личной готовностью учителя к каждому конкретному уроку. При подготовке к уроку, в процессе его проведения учитель должен быть организатором и руководителем школьников, всегда проявлять высокую требовательность и направлять деятельность учеников, активизируя их на решение поставленных задач. Для решения конкретных задач урока учитель должен подобрать средства (подводящие и специальные упражнения), методы и методические приемы, которые способствовали бы более быстрому и прочному овладению техникой способов передвижения на лыжах. При этом необходимо всегда учитывать соответствие трудности изучаемого материала- уровню подготовленности школьников (как двигательной, так и физической). Помимо этого, необходимо тщательно спланировать объем и интенсивность нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами лыжной подготовки, с учетом тех конкретных условий, в которых будут проводиться уроки. Методика проведения и содержание урока должны всегда стимулировать активную деятельность учащихся на уроке, побуждать к сознательному освоению нового материала. При планировании учебной работы необходимо предусмотреть применение методов и методических приемов, активизирующих сознательное отношение школьников к изучению нового материала и проявление самостоятельности. Для повышения эмоциональности урока следует широко включать элементы соревнования, игры и игровые задания. При закреплении навыков в технике способов передвижения целесообразно проводить состязание на достижение более высоких количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество скользящих шагов, при спуске подобрать больше расставленных флажков и др.). Однако недопустимо превращение урока в чисто развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач. Правильное соотношение применяемых подводящих упражнений с основными в передвижении на лыжах и с игровыми упражнениями и заданиями будет способствовать повышению качества учебной работы на уроках лыжной подготовки.

**Результаты**

* Повышается мотивация и активность учащихся на уроках;
* Происходит оздоровление и закаливание школьников;
* Воспитываются морально-волевые и физические качества личности;
* Прививается интерес к самостоятельным занятиям;
* Успешно решаются учебные задачи.