

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ТА ЇЇ МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У шкільній програмі з фізичної культури лижна підготовка введена обов'язковим розділом з 1-го по 11-й класи. Уроки з лижної підготовки проводяться в школі в третій чверті, після зимових канікул, в обсязі 16 годин у кожному класі.

Програмою передбачено: оволодіння учнями вміннями та навичками в основних способи пересування на лижах; навичками самостійних занять, повідомлення теоретичних відомостей; підвищення загальної працездатності та розвитку основних фізичних і морально-вольових якостей.

Система уроків з лижної підготовки в школі повинна мати інструкторську спрямованість з тим, щоб учні старших класів стали активними помічниками вчителя в організації позакласної, спортивно-масової та оздоровчої роботи із школярами молодших класів. Крім цього, програмою передбачається обов'язкове виконання учнями домашніх завдань, що особливо важливо у старших класах, де проводяться здвоєні уроки з лижної підготовки. Здвоєний урок на тиждень не забезпечує безперервність занять на лижах, не сприяє належним чином закріпленню вивченого матеріалу та підтримання необхідного темпу в підвищенні рівня розвитку фізичних якостей.

Разом з тим програмою висувуються дуже важливі вимоги до проведення уроків, які мають саме пряме відношення до уроків лижної підготовки, з огляду на особливі умови їх організації та проведення. Ці вимоги зводяться до наступного:

1. На уроці повинна бути забезпечена висока моторна щільність.

Необхідно скоротити до оптимальної величини час, відведений на показ і пояснення.

2. Висока емоційність проведення уроку багато в чому сприяє підвищенню її якості.

3. Динамічність уроку дозволяє забезпечити оптимальну за обсягом і інтенсивності навантаження, на уроці лижної підготовки, у відповідність зі статтю, віком і підготовленістю школярів.

Від класу до класу навчальні нормативи підвищують вимоги до фізичної підготовленості учнів за рахунок подовження дистанцій і скорочення часу їх проходження. У 2–5-х класах дистанція для дівчаток та хлопчиків – 1 км, у 6–8-х класах – 2 км, у 8–9-х класах – 3 км, в 10–11 класах у дівчаток – 3 км, у юнаків – 5 км.

Незважаючи на те, що відбувається постійне вдосконалення шкільних програм, всі зміни, які в них вносяться, базуються на основних закономірностях навчання пересуванню на лижах; з цього випливає не тільки зміст навчального матеріалу з лижної підготовки, але й послідовність вивчення способів пересування на лижах від 1–11-го кл.

Основна спрямованість у збільшення навантаження на уроках

лижної підготовки полягає в поступовому збільшенні довжини прохідним дистанції: від 1 км в першому класі до 12 км в одинадцятому класі в юнаків, і до 5 км у дівчаток.

Програмою передбачається тісний зв'язок уроків з лижної підготовки та позакласної роботи з лиж. Оздоровчі та спортивно-масові заходи на лижах повинні включатися в щомісячні дні здоров'я і фізкультурні свята. Особлива увага в програмі звертається на прищеплення навичок самостійних занять і інструкторську спрямованість уроків.

У сільських місцевостях та малокомплектних школах, де немає умов для поглибленого вивчення інших розділів програми з фізичного виховання-гімнастики, спортивних ігор, плавання і т.д. – доцільно години, відведені на окремі розділи програми використовувати на лижну підготовку.

У школах, розташованих в північних і східних районах нашої країни з сильними морозами в січні і лютому, доцільно лижну підготовку проводити відразу з встановленням стійкого сніжного покриву і в кінці зими, коли морози значно слабкіше. Все це помітно підвищує якість навчальної роботи з лижної підготовки.

Список використаних джерел

1. Богданов Г. П. Лижний спорт в школі // Фізкультура і спорт. – Москва, 1981.
Бутін І. М. Лижний спорт // Фізкультура і спорт. – Москва, 1983.