(cc) BY

Паймерова Любовь Васильевна
учитель
МОБУ «Пижменская ООШ»
д. Люльпаны, Республика Марий Эл

ЛЫЖИ В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация*: в статье рассмотрены массовые мероприятия по лыжному спорту, содействующие укреплению здоровья и закаливанию школьников. Авторами подчеркивается важность формирования здоровьесберегающих навыков у школьников.*

Ключевые слова*: укрепление здоровья, закаливание школьников, зимнее ориентирование, спортивно-массовые работы, формирование здоровьесбережения.*

Проведение массовых мероприятий по лыжному спорту в школе играет важную роль в укреплении здоровья и закаливания школьников, в привитии им устойчивого интереса к занятиям на лыжах. Массовая работа по лыжному спорту в школе имеет большое воспитательное значение.

В районе со снежной зимой лыжные мероприятия являются одной из форм внеклассной спортивной работы. Массовая работа по лыжному спорту проводится в основном в выходные дни и в дни школьных каникул в виде прогулок, экскурсий, соревнований, зимних праздников.

Прогулки и экскурсии. Прогулка на лыжах – самая простая, доступная и наиболее распространённая форма внеурочной работы по лыжному спорту в школе. Передвижение на лыжах имеет большое значение для оздоровления и закаливания организма. Нагрузка при этом легко дозируется. Непродолжительные прогулки можно рекомендовать даже ослабленным школьникам.

Прогулки и вылазки не требуют большой подготовительной работы, но предварительно продуманный план делает их более интересным. Массовые прогулки обычно проводятся классным руководителем. Если классный руково-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дитель впервые проводит такое мероприятие, учителю физкультуры целесообразно самому принять в ней участие. Предварительно следует продумать содержание прогулок, назначить место и время сбора, наметить маршрут, порядок передвижения и возвращения в школу или к месту сбора. Кроме этого, рекомендуется предусмотреть запасные облегчённые варианты возвращения для уставших и или слабых детей. Лучше, если прогулка проводится недалеко от школы.

Маршрут прогулки лучше продолжить по слабо- и среднепересечённой местности с учётом подготовленности школьников. При подготовке к прогулке следует продумать организацию игр на лыжах и других спортивных развлечений. Кроме того, во время прогулки необходимо чему-либо научить детей – спускам в различных стойках, торможениям, подъёмам в гору.

Экскурсия на лыжах проводятся в первую очередь с познавательными целями. Кроме того, лыжные экскурсии имеют большое и оздоровительное значение. В сельской местности посещение и беседы с ветеранами войны, героями труда воспитывают у школьников чувство гордости за свою Родину. При проведении экскурсии можно планировать посещение заповедников и исторических мест. Прогулки и экскурсии не должны быть утомительными и слишком продолжительными. Важно соблюдать постепенность в удлинении и усложнении маршрутов.

Соревнования на лыжах по зимнему ориентированию на маркированной трассе является одной из форм внеклассной массовой работы. В этих соревнованиях учащиеся, помимо совершенствования техники передвижения на лыжах, овладевают навыками ориентирования на местности, пользования картой и компасом.

Дистанция соревнований выбирается заранее на равнине, слабо- или среднепересечённой местности. Трасса хорошо размечается, и на ней устанавливается несколько контрольных пунктов. Каждый участник соревнований перед стартом получает подробную карту или схему этой местности, на которой отмечены все местные предметы (кроме самой трассы). Передвигаясь по разме-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ченной трассе, участники, дойдя до контрольного пункта, должны нанести его местонахождение на карту или схему (проколоть это место иглой).

Длина дистанции на соревнованиях не должна превышать 10 км. На трассе устанавливается от 10 до 15 контрольных пунктов. Участник уходят на дистанцию с раздельного старта. Все финишировавшие участники соревнований сдают карты в судейскую коллегию, где определяется точность определения (прокола) местоположения контрольного пункта на карте. В случае отклонения прокола на карте от истинного нахождения контрольного пункта на карте на один или несколько миллиметров участник получает штрафное время, которое прибавляется к «чистому» времени прохождения трассы. Победитель определяется по наименьшей сумме времени.

Соревнования по ориентированию могут проводиться на личное и лично-командное первенство. Количество участников от каждой команды заранее определяется положением. Кроме того, могут быть проведены и командные соревнования – в этом случае все участники команды стартуют вместе, они могут совещаться при нанесении местоположения контрольного пункта на карту. К финишу вся команда должна прийти вместе (разрыв между первым и последним не более 25 м) время финиша определяется по последнему участнику. Состав команды не должен быть очень большим (обычно 4–6 человек). В соревнованиях по ориентированию могут участвовать школьники начиная с 5 класса.

Спортивные праздники являются наиболее массовой формой внеклассной работы в зимнее время. Школьный зимний праздник должен быть традиционным. Подготовка к празднику проводится заранее и тщательно. К участию в празднике привлекаются все учащиеся, допущенные врачом, а школьники, освобождённые по состоянию здоровья на соревнований по лыжным гонкам, привлекаются к судейству. Для них предварительно проводится семинар по правилам соревнований и работе судейской коллегии.

В программу праздника можно включить соревнования по лыжным гонкам, в ходе которых организуется массовая сдача норм комплекс ГТО; лыжные эстафеты; катание с гор на лыжах, на санках; разнообразные игровые эстафеты

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с преодолением спусков, препятствий; метанием снежков в цель; подвижные игры на лыжах и на снегу без лыж.

После окончания соревнований в торжественной обстановке подводятся итоги и награждаются победители, оформляются фотостенды, посвящённые празднику.

В процессе проведения спортивно-массовых мероприятий решаются учебные, образовательные и воспитательные задачи. Во время прогулок и экскурсий совершенствуется техника хода, учащиеся знакомятся с историческими памятниками, музеями, встречаются с интересными людьми. Соревнования на лыжах и спортивные праздники воспитывают настойчивость, способность к преодолению трудностей, чувство дружбы, товарищества и взаимовыручки.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт/ Н.М. Бутин, В.А. Воробьев. – М.: Просвещение, 1974.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)