

УДК 796.011.3

Методика организации занятий по лыжной подготовке с обучающимися начальной школы

Иванова Мария Олеговна, кандидат педагогических наук

Чурикова Любовь Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

Аннотация. В статье рассматривается методика организации занятий по лыжной подготовке в общеобразовательном учреждении с обучающимися младших классов. В связи с тем, что во многих школах раздел «Лыжная подготовка» исключен из образовательных программ в связи с отсутствием материально-технической базы, дети не имеют возможности познакомиться с таким видом спорта, как лыжные гонки. Однако, в свете популяризации и массового привлечения населения к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) данный факт ограничивает ребенка в выборе испытаний. В статье представлены результаты внедрения в образовательный процесс занятий по лыжным гонкам в рамках внеурочной деятельности.

Ключевые слова: лыжная подготовка, обучающиеся начальной школы, внеурочная деятельность, комплекс ГТО.

Methods of organizing ski training classes with primary school students

Ivanova Maria Olegovna, candidate of pedagogical sciences

Churikova Lyubov Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract. The article discusses the methodology of organizing ski training classes in a general education institution with primary school students. Due to the fact that in many schools the section "Ski training" is excluded from educational programs due to the lack of material and technical base, children do not have the opportunity to get acquainted with such a sport as cross-country skiing. However, in the light of the popularization and mass involvement of the population in passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", this fact limits the child in the choice of tests. The article presents the results of the introduction of cross-country skiing classes into the educational process as part of extracurricular activities.

Keywords: ski training, primary school students, extracurricular activities, "Ready for Labor and Defense" complex.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день многие общеобразовательные учреждения исключили из учебных программ предмет «Физическая культура» раздел «Лыжная подготовка» в связи с отсутствием материально-технической базы [1]. Данный факт негативно влияет на всестороннее развитие ребенка. Во-первых, дети лишены возможности познакомиться с видом спорта «Лыжные гонки», что снижает его популярность среди населения. Во-вторых, даже те учащиеся, которые самостоятельно «катаются» на лыжах, не могут освоить азы правильной техники передвижения. Исходя из вышесказанного, можно заключить, что школьники не имеют возможности подготовиться к сдаче норматива комплекса ГТО «Бег на лыжах», который входит в обязательный блок [2, 3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в подготовке учащихся начальной школы к сдаче норматива комплекса ГТО «Бег на лыжах» за счёт разработки и внедрения методики организации занятий по лыжной подготовке в общеобразовательном учреждении.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №34 г. Воронежа. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев (октябрь 2023 г. – март 2024 г.). В нем приняли участие обучающиеся 3-х классов в возрасте 9 лет (мальчики). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 8 человек в каждой. В

контрольную группу вошли дети, которые только начали посещать спортивную школу по лыжным гонкам, а в экспериментальную – дети, выразившие желание посещать внеурочные занятия по лыжным гонкам в общеобразовательной школе. На момент начала исследования достоверных различий в физической подготовленности школьников не было выявлено.

В связи с тем, что в программный материал уроков физической культуры не входила лыжная подготовка, мы приняли решение проводить её в рамках внеурочной деятельности. Занятия организовывались два раза в неделю по 40 минут. В бесснежный период применялись комплексы общеразвивающих, имитационных, подводящих и специально подготовительных упражнений для развития и совершенствования основных физических качеств. В зимний период учебный процесс был направлен на обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах с постепенным увеличением длины проходимой дистанции, а также включал в себя игры и игровые задания на лыжах (табл. 1).

Таблица 1 – Примерный план внеурочных занятий по лыжным гонкам

Месяц	Содержание занятий
Октябрь	- кросс-поход 2-4 км; - кроссовая подготовка 2-3 км; - ходьба с палками 2-4 км; - имитация лыжных ходов на месте и в движении; - ОФП
Ноябрь	- кроссовая подготовка 2-3 км; - имитация работы рук (в попеременном и одновременном ходах) с резиновым эспандером; - шаговая имитация попеременного двухшажного хода; - прыжковая имитация попеременного двухшажного хода; - ОФП
Декабрь	- передвижение на лыжах классическим стилем; - ОФП
Январь	- передвижение на лыжах свободным стилем; - ОФП
Февраль	- передвижение на лыжах свободным стилем; - ОФП
Март	- сдача норматива комплекса ГТО «Бег на лыжах»

Помимо этого, мы активно проводили работу, направленную на формирование навыков самостоятельных занятий, чтобы обучающиеся могли дополнительно организовать еще одно-два занятия на лыжах в свободное время. С этой целью проводились беседы с детьми и их родителями, «открытые» тренировочные занятия и соревнования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 м (с)	5,7±0,7	5,8±0,5	5,5±0,5	5,7±0,4
Прыжок в длину с места (см)	145±10	146±8	151±8	150±7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12±5	13±6	15±4	16±4
Бег 1 км (с)	355±25	350±29	339±19	344±21
Бег на лыжах 1 км (с)	-	-	602±48	663±56

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что внедрение разработанной нами методики организации занятий по лыжной подготовке с обучающимися начальной школы положительно влияет на развитие физических качеств обучающихся. Так, результаты в беге на 30 м у школьников экспериментальной группы улучшились на 1,7 %; в тесте «Прыжок в длину с места» — на 2,7 %; в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» — на 23 %; в беге на 1 км — на 1,7 %.

У обучающихся контрольной группы также наблюдается прирост показателей физической подготовленности: в тесте «Бег 30 м» — на 3,5 %; в тесте «Прыжок в длину с места» — на 4,1 %; в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» — на 25 %; в беге на 1 км — на 4,5 %.

Из таблицы 1 видно, что прирост показателей в контрольной группе выше, чем в экспериментальной. Это можно объяснить тем, что двигательный режим обучающихся из контрольной группы отличался большей развивающей направленностью, так как занятия проходили в спортивной школе по лыжным гонкам.

В конце педагогического эксперимента обучающиеся обеих групп сдавали норматив комплекса ГТО «Бег на лыжах» (1 км). Согласно результатам данного теста, представленным в таблице 1, можно говорить о значительном преимуществе спортсменов из контрольной группы: они преодолели дистанцию на 61 секунду быстрее, чем обучающиеся из экспериментальной. Данный результат ожидаем, так как контрольная группа занималась по программе спортивной школы. Мы же, при организации занятий лыжными гонками на базе общеобразовательной школы в рамках внеурочной деятельности, не ставили своей целью подготовку высококвалифицированных спортсменов.

Изначально, по результатам опроса, мы установили, что ни один из школьников до начала эксперимента не занимался лыжными гонками и не имел навыков передвижения на лыжах. По окончании педагогического эксперимента пятеро обучающихся из контрольной группы и двое из экспериментальной выполнили норматив комплекса ГТО «Бег на лыжах» на серебряный знак; двое и пятеро, соответственно, — на бронзовый; один человек из контрольной группы выполнил норматив на золотой знак; лишь один школьник из экспериментальной группы не уложился в норматив вообще (рис. 1).

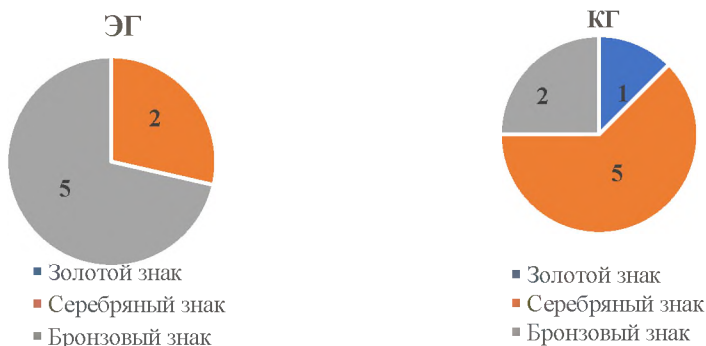


Рисунок 1 – Результаты выполнения норматива «Бег на лыжах»

ВЫВОДЫ. Разработанная нами методика организации занятий по лыжной подготовке с обучающимися начальной школы обеспечила прирост показателей физической подготовленности обучающихся, а также способствовала успешной сдаче норматива комплекса ГТО «Бег на лыжах».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Казакова О. А., Хусайнова Т. А., Суркова Д. Р., Иванова Л. А. ГТО в дошкольном образовании // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 157–160. EDN: GDDSDN.
2. Жукова Е. И., Иванова Л. А. Внедрение норм ГТО в современных условиях // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды : сборник материалов четвертой международной научной конференции. Ростов-на-Дону, 2015. С. 98–102.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва : Просвещение, 2016. 98 с.

REFERENCES

1. Kazakova O. A., Khusainova T. A., Surkova D. R., Ivanova L. A. (2022), "GTO in a general education institution", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1 (203), pp. 157–160.
2. Zhukova E. I., Ivanova L. A. (2015), "Introduction of TRP standards in modern conditions", *Education, sport, health in modern environmental conditions*, Collection of materials of the fourth international scientific conference, Rostov-on-Don, pp. 98–102.
3. Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. (2016), "Extracurricular activities. Preparation for the completion of the TRP complex: studies. a manual for general education. organizations", Moscow, Enlightenment, 98 p.

Информация об авторах:

Иванова М.О., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта, e-mail: ivanova_m_o@vk.com;

Чурикова Л.Н., профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта, e-mail: churikoval@yandex.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.09.2024.

Принята к публикации 14.10.2024.