

Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам МОУ ДОД ДЮСШ г. Волжска

Городское методическое объединение педагогов дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности

## **Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке**

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 только проходят уроки лыжной подготовки. На эти уроки в школьной программе за одиннадцать лет обучения отведено на лыжную подготовку 172 урока, 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 морально-волевых качеств и в военно-патриотическом воспитании школьников. 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 и 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, туристских 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.

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. Лучше, если в гости к школьникам придут и примут с ними участие в различных мероприятиях на лыжах известные спортсмены-лыжники.

Туристские походы на лыжах - очень важная форма организованных групповых занятий и в то же время по сравнению с другими мероприятиями одна из самых сложных по организации и условиям проведения. Зимний туризм проходит в сложных внешних условиях (морозная погода, ветер, порой отсутствие дорог, отдаленность от жилья и др.). Поэтому к организации и проведению походов на лыжах, даже кратковременных, могут быть допущены учителя, хорошо знающие особенности и трудности их проведения и сами отлично владеющие лыжами в самых разнообразных условиях рельефа местности.

Самостоятельные групповые занятия на лыжах являются важным дополнением к учебной работе по лыжной подготовке и к другим внеклассным мероприятиям. Такие занятия на лыжах имеют исключительное значение для школьников любого возраста и носят массовый, но, к сожалению, порой эпизодический характер. Совершенно необходимо для оздоровления и закалывания поощрять и пропагандировать такие занятия для детей и подростков, не привлеченных к другим организованным формам внеклассных мероприятий. Учитель физической культуры и классный руководитель должны систематически разъяснять ученикам значение таких занятий на лыжах и советовать, где лучше провести прогулку, какие игры и развлечения можно организовать на лыжне или на склоне.

Кроме этого, по возможности необходимо обеспечить учеников хотя бы на выходные дни школьным инвентарем. Учитель должен пропагандировать именно групповые самостоятельные занятия, так как во время таких прогулок легче организовать игры и развлечения; они пройдут интереснее, чем при индивидуальных занятиях. Вместе с тем в случае неожиданных событий (поломка лыж, получение травмы) в группе легче оказать помощь и доставить пострадавшего домой. Здесь воспитываются коллективизм и взаимовыручка. Но, учитывая сложности зимних прогулок и погодные условия, учитель должен внимательно разъяснить ученикам правила поведения при спусках во время прогулок, чтобы избежать травматизма. Важно также убедить учеников в том, что уходить домой они с прогулки должны обязательно всегда все вместе; нельзя ни под каким видом оставлять одного товарища в лесу, на реке и даже в большом парке (особенно в конце дня с приближением темноты).

Групповые самостоятельные занятия проводятся чаще всего в воскресные дни, а иногда и в учебные дни после уроков. В зимние каникулы такие вылазки и прогулки на лыжах могут проходить и каждый день. Обычно в них принимают участие весь класс или группа школьников, проживающих рядом. В ходе таких занятий школьники совершенствуют навыки в способах передвижения на лыжах.

Индивидуальные занятия по лыжной подготовке и лыжному спорту проводятся школьниками по инициативе учителя как с целью выполнения конкретных домашних заданий, полученных на уроке, так и для самостоятельного совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Такие занятия играют важную роль в физическом развитии и оздоровлении школьников и являются заметным дополнением к урокам лыжной подготовки в школе, количество которых явно недостаточно для обеспечения всестороннего развития учащихся.

Школьники, занимающиеся в секции лыжного спорта, также должны проводить дополнительные индивидуальные тренировки, содержание, объем и интенсивность нагрузки которых определяет учитель. Обычно дается доступное для самостоятельного выполнения задание: равномерные тренировки, простейшие повторные прохождения отрезков для развития скорости, совершенствование уже изученных способов передвижения на лыжах и т. д. - то, что не требует постоянного и непосредственного контроля со стороны учителя.

Важную роль в привлечении школьников к внеурочным занятиям играет разъяснительная работа с родителями. Учитель, классный руководитель задолго до начала зимнего сезона (лучше это сделать на первом родительском собрании в сентябре) должны убедить родителей в необходимости приобретения для своих детей лыжного инвентаря. Очень важно разъяснить родителям необходимость их личного участия в лыжных прогулках с детьми, так как собственный пример является наиболее действенным средством агитации и привлечения детей к систематическим занятиям на лыжах. Совместные прогулки, экскурсии с раннего детства, а в дальнейшем, может быть, и туристские походы и соревнования детей и родителей, несомненно, привьют устойчивый интерес к занятиям на лыжах и будут во многом способствовать укреплению и сохранению здоровья на долгие годы.