

Характеристика программы спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки.

***Выполнил: тренер-преподаватель
МБОУ ДО "Бокситогорская спортивная школа"
Шорохова Ольга Геннадьевна***

Программа предназначена для спортивизированной подготовки детей средствами физической подготовки лыжников-гонщиков. В отличие от традиционных форм преподавания предмета «Физическая культура» в данной программе предусматриваются следующие принципиальные инновации:

- занятия проводятся три раза в неделю по два часа;
- занятия выносятся за рамки академического расписания и проводятся с учебно-тренировочной группой, а не с классом;
- ученик сам выбирает вид спорта и предусматривается возможность перехода из одного вида спорта в другой;
- занятия проводит тренер - специалист;
- учебные занятия носят тренировочный характер;
- учебные занятия проводятся и во время осенних, зимних и весенних каникул.

Программа рассматривает основные и частные задачи спортивно ориентированного физического воспитания учащихся, учитывая особенности многолетней подготовки детей в лыжных гонках, требования по теоретической, технической, физической подготовленности учащихся, а также контроль нормативы, вопросы воспитательной работы, психологической подготовки, методы педагогического и врачебного контроля.

В программе учтены отдельно действующие положения программ по лыжной подготовке для общеобразовательных школ Министерства образования РТ (2002г.) и детских юношеских спортивных школ (2003г.).

Настоящая программа не ставит целью подготовку высококвалифицированных лыжников-гонщиков, способных достичь наивысших результатов. Ее цель - становление физической культуры личности, формирование способности активно использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовленности.

Задачи:

- понимание социальной роли лыжной подготовки как средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков: мотивационно-ценностного отношения к средствам лыжной подготовки; установки на здоровый образ жизни и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, составляющих основу культуры движений;
- регулярные занятия для развития двигательных способностей, обеспечивающих общую физическую и функциональную подготовленность, всестороннее физическое развитие.

Однако можно предположить, что часть школьников занимающихся по данной программе в старших классах, перейдут заниматься в ДЮСШ.

Организационно-методические указания. К спортивно ориентированной подготовке по лыжным гонкам допускаются девочки и мальчики, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинский противопоказаний. Комплектование учебных групп проводится на основе добровольности и без предъявления требований к двигательным способностям учеников. Количество учеников в группах в 5-6 классах должно быть не менее 15 человек. Максимальный состав группы определяется с учетом требований техники безопасности.

Объем учебного времени на овладение программным материалом составляет 228 учебных часов в год (3 занятия в неделю по 2 академических часа). В программе представлен примерный годовой учебный план-график с распределением часов на основные виды подготовки в течение учебного года. Распределение учебного времени (сетка часов) является примерным и может изменяться в зависимости от учебных задач, поставленных тренером-преподавателем.

1. Теоретический материал

5 класс

1. Значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни людей. — 2 часа.
Содержание: задачи и содержание работы секции лыжного спорта; оздоровительное, образовательное, воспитательное значение лыжной подготовки; привести пример из жизни города, страны; прикладное значение лыжной подготовки; рекомендации по ведению дневника спортсмена.
2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Помощь при ушибах, растяжениях. Гигиена, закаливание, режим тренировок. Питание, самоконтроль. — 2 часа.

Содержание: поведение на улицах и на лыжне; техника безопасности при занятиях на склонах; личная гигиена; требования к одежде и обуви; способы и значение закаливания; питание спортсмена; значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжной подготовкой; влияние алкоголя, курения и наркотиков на качество жизни человека. 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Появление и первоначальное применение лыж. — 2 часа. Содержание: краткая история эволюция лыж; выбор лыж, палок и ботинок; типы и виды лыжных креплений в истории инвентаря; уход за лыжным инвентарем; свойство и назначение парафинов и лыжных мазей; факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Появление и первоначальное применение лыж - 2 часа.

6 класс

4. Правила соревнований по лыжному спорту. — 2 часа.

Содержание: обязанности и права участников соревнований; классификация соревнований; организация соревнований; положение о соревнованиях; программа различных соревнований; анализ программ последних крупных соревнований в мире, в городе, в районе.

5. Крупнейшие международные соревнования в лыжных гонках и биатлоне. — 2 часа.

Содержание: лыжные гонки на зимних олимпийских играх (ЗОИ); краткая история первых ЗОИ; выступление советских и российских лыжников на ЗОИ; итоги выступления лыжников и биатлонистов; роль лыжной подготовки в успехах биатлонистов; ведущие гонщики и биатлонисты в мире, в России, в РТ, в г. Н. Челны, в ДЮСШ.

6. Основы техники лыжных ходов. — 2 часа.

Содержание: характеристика техники лыжных гонок; критерии и значение рациональной техники; классификация классических лыжных ходов; классификация коньковых лыжных ходов; основные понятия и термины в лыжных гонках.

7. Анализ техники классических лыжных ход. — 2 часа.

Содержание: периоды и фазы попеременного двухшажного хода; типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода; причины возникновения ошибок и способы их устранения; анализ техники одновременного бесшажного хода.

8. Контрольный урок. — 2 часа. Содержание: отчет каждого учащегося о проделанной за учебный год тренировочной работе, котором отмечается количество тренировочных занятий, объем выполненной работы, выполнение

контрольных нормативов; устное тестирование знаний по технике одновременного бесшажного хода.

Следует отметить, что теоретические занятия необходимо проводить в классной аудитории. Каждый ученик ведет записи в свою общую тетрадь, которая ведется на протяжении всего срока обучения в спортивно ориентированном классе. Планировать и проводить теоретические занятия лучше всего на периоды дождей или сильных морозов но не чаще одного раза в неделю

2. Техническая подготовка

Несмотря на многообразие способов передвижения на лыжах, основными элементами техники являются отталкивание ногами и руками, а ведущим навыком — равновесие на скользящей опоре [178]. Практическая работа преподавателей и тренеров дает основание утверждать, что умение сохранять одноопорное равновесие в движении - ключ ко всему арсеналу технической подготовки лыжника. Это относится к классическим и коньковым лыжным ходам, а также к горнолыжной подготовке. Следовательно, научить учащихся одноопорному скольжению - основная задача начального этапа обучения. Только обучив детей скользящему ходу, следует приступать к обучению технике попеременного двухшажного хода, который, в свою очередь, содержит все основные элементы других лыжных ходов, поэтому изучению этого способа следует уделить особое внимание.

Анализ методической литературы по лыжному спорту и опыт практической работы позволили специалистам разработать методику, которая обеспечивает рациональное обучение, а также своевременное предотвращение ошибок.

3. Практическая подготовка

Программный материал по практической подготовке реализуется через общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) на занятиях с детьми школьного возраста создает предпосылки для успешной реализации способностей в лыжных гонках при комплексном использовании общеразвивающих упражнений (ОРУ): легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и других видов спорта с варьированием их удельного веса и различной методикой их применения. Подбор, содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от возраста и уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода и от материальной базы.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических, волевых качеств и навыков, специфичных для лыжных гонок при тщательном освоении элементов специальных упражнений и при максимальном приближении их структуры к технике передвижения на

лыжах. Упражнения следует разделять на подготовительные (для развития силы и силовой выносливости, выполняемые с использованием массы собственного тела, отягощений и внешних сопротивлений; при передвижении на лыжах в совершенствовании техники), имитационные (роликовые коньки, лыжероллеры, тренажеры) и подводящие упражнения (ходы, переходы, подъемы, спуски и т.д.).

Рекомендуемый объем основных средств спортивно-ориентированной лыжной подготовки для учащихся на занятиях представлены в таблице 2.

В лыжной подготовке наиболее эффективно использование нагрузок смешанного воздействия. В этом отношении на занятиях задавалась нагрузка, направленная на повышение уровня аэробных и анаэробных возможностей. Около 70 % учебного времени упражнения выполнялись с интенсивностью, при которой ЧСС была в пределах 120-170 уд/мин.

В зависимости от направленности занятия (учебное, учебно-тренировочное, тренировочное или контрольное) интенсивность тренировочных нагрузок юных спортсменов была различной.

Учебное занятие проводится на уровне малой интенсивности и характеризуется не столько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функций занимающихся.

Учебно-тренировочное занятие оказывает значительное воздействие в основном на психические функции занимающихся и состояние нервно-мышечного аппарата, при этом уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы остается довольно высоким.

Занятие тренировочной направленности не исключает возможность разучивания новых упражнений, однако число их минимальное - не более 1-2-х за тренировку. Это связано с необходимостью расширения арсенала базовых технических действий, которые являются основой для дальнейшего роста занимающихся. Нагрузка на тренировочных занятиях может быть различной: от малой (разгрузочной) до максимальной (ударной). Однако большинство этих занятий характеризуется высокими величинами объема и интенсивности нагрузки, что приводит к нервно - мышечному утомлению занимающихся, за исключением процессов внимания. Поскольку внимание занимающихся на данном занятии сохраняется на достаточно высоком уровне, то именно здесь целесообразно, по мнению К.В. Чедова (2006), включать в тренировку идеомоторные задания, предусматривающие мысленное «проделывание» отдельных упражнений, соединений, комбинаций.

Контрольное занятие характеризуется малыми величинами показателей нагрузки, что позволяет занимающимся сохранять высокий уровень

работоспособности в течение всего занятия. Поэтому на данном занятии на фоне незначительного утомления и относительно невысокого уровня психического напряжения занимающихся появляется возможность проследить истинный уровень их подготовленности.