

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

“ЛЫЖНЫЙ СПОРТ - КОРОЛЬ СПОРТА”



БАСТЫСЫ ЖАЙЛЫ \ О ГЛАВНОМ

с.4 Селезнева О.Н. Лыжный спорт один из главных...



ӨЗЕКТІ \ АКТУАЛЬНО

с.6 Марченко В.И.

Организация уроков лыжной подготовки.



ҰСЫНАМЫЗ \ РЕКОМЕНДУЕМ

с.10 Ерзунов А.Г., Гандзий В.И. Подвижные игры, используемые на уроках лыжной подготовки.



ӘДІСТЕМЕ \ МЕТОДИКА

с.11 Уразбаев А.Б. Методика обучения технике классических лыжных ходов школьников 5-7 классов.



ӘДІСТЕМЕ \ МЕТОДИКА

с.13 Петров Е.А. Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки.



ТӘЖІРІБЕ \ ОПЫТ

с.15 Гаук Ю.В. Лыжный спорт - залог здоровья.



ҚЫЗЫҚТЫ \ ИНТЕРЕСНО

с.17 Садықов А.Ф. “Шанғы” үйіrmесінің оқу-әдістемелік кешені.



ҚОРЫТЫНДЫ \ ИТОГИ

с.19 Бимурзина Л.А. Подводя итоги уходящего года, взгляд на перспективу.



ЖАҢАЛЫҚТАР \ НОВОСТИ

с.21 Участие в 7 Республиканской спартакиаде школьников и учащихся колледжей 2014 года.

Лыжный спорт - один из самых...

Селезнева Ольга Николаевна, методист по спорту ДЮСШ №3.
Мастер спорта Международного класса,
участница Олимпийских игр по лыжным гонкам.

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, пользующийся популярностью у людей любого возраста. Особенно широкое распространение в нашей республике получили лыжные гонки. Лыжники республики успешно выступают в различных международных соревнованиях, в том числе в первенствах мира и Олимпийских играх. Высокие достижения стали возможны благодаря проводимой в республике массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков, юношей.

Большое влияние на развитие лыжного спорта в республике оказывает количество и качество подготовки специалистов по лыжному спорту – тренеров, преподавателей и особенно учителей физической культуры, так как основы лыжного спорта закладываются на уроках лыжной подготовки и во время внеклассной работы по лыжам в школе.

Значение лыжного спорта определяется его полноценностью в укреплении здоровья людей, в овладении жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками в процессе круглогодичной тренировки. Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.

Оздоровительное влияние лыжного спорта определяется:

благоприятной обстановкой занятий (чистый морозный воздух, лес);



вовлечение в динамическую разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц;
активной деятельностью органов дыхания и кровообращения;
возможностью легко регулировать нагрузку.

Образовательное значение лыжного спорта:

в процессе занятий лыжник приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения, с закономерностями тренировки, с гигиеной спорта и т.д.

Воспитательное значение лыжного спорта:

- тренируясь и участвуя в соревнованиях, спортсмен развивает выносливость, силу, быстроту, ловкость, координацию движений;
- воспитывает в себе целеустремленность, настойчивость, смелость и другие качества.



Прикладное значение лыжного спорта:

В условиях северных и восточных районов лыжи могут использоваться на охоте, в быту. Велико военно-прикладное значение лыжного спорта как средства физической подготовки допризывной молодежи для службы в армии. Лыжный спорт – прекрасное средство активного отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают ее утомление.



Организация уроков лыжной подготовки

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого».

Сухомлинский В. А.

-оздоровление и закалывание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливости, силы, ловкости и др.);

-воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.);

-привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах;

-воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий и т.д.

К каждому отдельному уроку и ко всему учебно-воспитательному процессу по лыжной подготовке предъявляется целый ряд требований, которые базируются на принципах дидактики и отечественной системы физического воспитания.

1. На каждом уроке лыжной подготовки решаются конкретные образовательные, а также оздоровительные и воспитательные задачи. Если образовательные задачи обязательно планируются и точно формулируются на каждый урок, то оздоровительные и воспитательные задачи обычно на каждый урок не планируются. Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закалывание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из других разделов, включенных в школьную программу.

2. Каждый урок неразрывно связан с предыдущими и последующими в единую систему уроков по лыжной подготовке, и в то же время он является вполне самостоятельной и целостной частью учебной работы. Большинство способов передвижения на лыжах школьники не в состоянии освоить на одном уроке. Для изучения даже простых ходов, поворотов в движении и других элементов отводится несколько уроков, связанных между собой.

3. Руководящая роль учителя - важнейшее требование к уроку лыжной подготовки. Урок по лыжной подготовке имеет свои организационные особенности, связанные с выдачей инвентаря, его подготовкой и возвращением на базу после окончания урока, с затратой времени при передвижении к месту занятий, с влиянием погодных условий на процесс обучения и т.п. При подготовке к уроку, в процессе его проведения учитель должен быть организатором и руководителем школьников, всегда проявлять высокую требовательность и направлять деятельность учеников, активизируя их на решение поставленных задач.



Марченко Владимир Иванович, учитель физической культуры средней школы № 12, ГУ «Отдел образования акимата Житикаринского района».

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя и правильная организация урока.

На уроках лыжной подготовки решаются следующие основные задачи:

-обучение школьников способам передвижения на лыжах;

4. Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств на уроке лыжной подготовки всегда должны соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту школьников. Для решения конкретных задач урока учитель должен подобрать средства (подводящие и специальные упражнения), методы и методические приемы, которые способствовали бы более быстрому и прочному овладению техникой способов передвижения на лыжах.

Уроки лыжной подготовки, учитывая внешние погодные условия, имеют свою специфику - при морозе и ветре недопустимы длительные паузы в передвижении по учебному кругу, объяснение и показ должны быть оптимально краткими и точными и в то же время объемными по информации. В целом плотность урока по лыжной подготовке выше по сравнению с другими видами занятий физическими упражнениями. Учитель должен всегда внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степень утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменению глубины дыхания, потоотделению, цвету кожи лица, осанке, координации движений), так и по объективным показателям - частоте сердечных сокращений (ЧСС).

5. Методика проведения и содержание урока должны всегда стимулировать активную деятельность учащихся на уроке, побуждать к сознательному освоению нового материала. При планировании учебной работы необходимо предусмотреть применение методов и методических приемов, активизирующих сознательное отношение школьников к изучению нового материала и проявление самостоятельности.

6. Необходимо оптимальное сочетание коллективной и индивидуальной работы учащихся. Вначале, при изучении нового способа передвижения, всегда применяется коллективное обучение. В дальнейшем по мере освоения способа передвижения следует перейти к индивидуальному исправлению ошибок у отдельных школьников, поочередно вызывая отходящих на внутренний круг, не останавливая всего класса. В процессе уроков необходимо варьировать индивидуальные и групповые формы работы.

7. Активная деятельность школьников на уроке лыжной подготовки должна быть разнообразной не только по содержанию материала, но и характеру напряжений. Применение разнообразных подводящих, имитационных и основных упражнений в передвижении на лыжах в различных сочетаниях (чередование обучения на учебной площадке, на учебном склоне и на учебно-тренировочной лыжне) с разнообразной интенсивностью позволяет не только переключать внимание, но и поддерживать на оптимальном уровне работоспособность учеников на протяжении всего урока.

Помимо перечисленных существует еще целый ряд частных требований, зависящих от возраста занимающихся, их подготовленности и др.

В зависимости от поставленных задач выделяются следующие типы уроков по лыжной под-

готовке:

Вводные уроки проводятся в каждом классе в начале занятий лыжной подготовкой, на которых учитель знакомит учащихся с содержанием и требованиями раздела лыжной подготовки в данном классе, сообщает теоретические сведения, предусмотренные программой, одновременно выявляет особенности класса и координационную и физическую готовность школьников к освоению нового учебного материала.

Учебные уроки имеют своей задачей изучение нового материала. Они проводятся преимущественно в начальных классах, значительно реже в IV-VIII классах, так как в них помимо нового материала уже включаются совершенствование ранее изученных способов передвижения, а также упражнения на развитие физических качеств.

Тренировочные уроки чаще всего проводятся в старших классах и во внеклассной работе. В начальных школах такие уроки не проводятся, а в средних классах встречаются крайне редко. В школьной программе для IX-XI классов в раздел «Лыжная подготовка» включено очень мало нового учебного материала, поэтому основная задача, которая ставится на этих уроках, - развитие физических качеств средствами лыжного спорта.

Смешанные уроки по лыжной подготовке получили широкое распространение во всех классах. На этих уроках решаются самые разнообразные задачи обучения, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, развития физических качеств и текущего контроля за освоением учащимися учебного материала. Контрольные уроки проводятся в конце всех уроков по лыжной подготовке с целью подведения итогов и учета успеваемости. На этих уроках в первую очередь принимаются учебные нормы по дистанциям.

Структура урока лыжной подготовки в школе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразие содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой в системе физического воспитания.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физ. культуры.-М.: Физкультура и спорт, 2003. 67 с.
2. Бергер Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл. М.: Владос, 2005.-39 с.
3. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».-М.: ИНФРА-М, 2004.-101с.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2000.-101 с.
5. Матвеев Э.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 12 с.
6. Найминова Э. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. М.: ИНФРА-М, 2013.-4-5 с.

Подвижные игры, используемые на уроках лыжной подготовки

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости».
Луначарский А.В.

Ерзунов Александр Геннадьевич, Гандзий Валерий Иванович, учителя физической культуры ГУ «Заречная средняя школа» отдела образования акимата Костанайского района, с. Заречное

Статья содержит практический материал для проведения подвижных игр, методических рекомендаций к ним, советы по использованию их. Применение игр на уроках повышает эмоциональное настроение, разнообразит урок, пробуждает интерес к занятиям физической культурой, спортом.

Игры дозированы по нагрузке, учитывают индивидуальные возможности и способности детей.

Материал будет полезен учителям физической культуры, учителям начальных классов, классным руководителям, организаторам досуга детей, родителям.

«Быстрый лыжник»

Две линии (старт и финиш) в 25-30 м одна от другой отмечаются флажками. На старт выходит первый забег (половина всех мальчиков). По команде «Марш!» участники бегут от одной линии флажков до другой. Первые 3-5 победителей (в зависимости от количества участников в забеге) выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины мальчиков. 3-5 победителей второго забега также выходят в финал.

Два полуфинальных забега проводятся и для девочек, а после этого — финальные забеги: вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачиваются на 180° и бегут обратно. Линия старта является одновременно и линией финиша.

Победители — чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

«Вдвоем с горы»

Несложно съехать с горы одному, а вот попробуйте скатиться на санках вдвоем. Побеждает пара, сумевшая не перевернуться и проехать большее расстояние, чем другие игроки.

«Гонка»

Дети разбиваются на пары. Самых сильных и уже хорошо научившихся ездить на лыжах игроков ведущий ставит позади, а впереди в 5 м — участников послабее. Можно стать впереди девочек, а позади мальчиков. По сигналу начинаются гонки. Если стоявшие впереди приходят на финиш раньше своих преследователей, значит, они выиграли, если наоборот, то победа за преследователями.

«Салки на лыжах»

Играющие разъезжаются по площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться палкой заднего конца лыжи. Игра проводится без лыжных палок, только у водящего есть одна палка для пятнания. Тот, кого запятнает водящий, сменяет его.

«Слалом»

На равном месте на лыжне размечают простейшую трассу: на расстоянии 2 м ставят флажки, веточки, лыжные палки и т.п. Задача игроков — пробежать между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая предметы то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.

«Спускаясь со склона» (на лыжах)

Соревнование проводится между отдельными лыжниками или между командами. Задача при спуске могут быть различными: спуститься со склона в наклоне на полусогнутых ногах, спуститься с горы, глубоко присев, с тем или иным положением рук (вперед, вверх, в стороны); спуститься в высокой стойке с руками, поднятыми вверх, в стороны, вперед; при спуске проехать через ворота из двух лыжных палок, поставленных наклонно одна к другой, или под планкой, укрепленной на высоте 80-110 см; при спуске проехать через несколько ворот, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, и т. д.

«Схвати кеглю»

На склоне горы, в 50-100 см от трассы спуска, устанавливают на некотором расстоянии друг от друга 2-3 кегли. При спуске их надо собрать, кто соберет все, тот выигрывает.

Эстафета

Соревнуются 2 команды. Первые игроки команд бегут на лыжах расстояние 10 м. На финише в 3-5 м воткнуты в снег лыжные палки, а к ним привязаны воздушные шары. Участники стреляют в них снежками (заранее заготовленными). Разрешается сделать 3 выстрела. Метать снежки надо до попадания. Если игроку удастся попасть в шар с первого раза, то он возвращается к старту и передает эстафету следующему члену команды касанием руки. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

«Обменяйся флажками»

Подготовка. Для игры нужны флажки (по количеству участников) двух цветов. Соревнуются две команды на лыжах с четным (не менее 10) числом игроков. Игра проводится на площадке, имеющей форму квадрата. Каждый игрок одной из команд получает два флажка разного цвета. Разбившись на две группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разбившись на две группы, занимают другие стороны квадрата.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета.

Задача второй команды (без флажков) — помешать этому.

Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины ее игроков сумели обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются ролями.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры.



3. Наступать на лыжи друг другу нельзя.

«Сороконожка на лыжах»

Подготовка. Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2—3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.п. На расстоянии 60—100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья.

Содержание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте.

Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сиг-

налу руководителя.

2. Все лыжники должны бежать, держась за веревку.

3. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за нее.

4. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.

«Лыжники, на места!»

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер которого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок.

Содержание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!», после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок.

Оставшийся без палок становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. За водящим идут только приглашенные лыжники.

2. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим.

3. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

«Кто быстрее»

Подготовка. Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рассчитываются на первый-второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые — другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша.

Содержание игры. По сигналу руководителя команды бегут к своим линиям финиша.

Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Соревнования проводятся без лыжных палок.

«Завладей палкой»

Подготовка. Игру лучше проводить раздельно с мальчиками и девочками. Соревнуются две команды по 8—10 человек в каждой.

Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от руководителя, другая — слева. Лыжные палки участники игры втыкают в снег позади себя.

Содержание игры. Руководитель берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 15—20 м, падает и вты-

кается в снег. В это время руководитель (или его помощник) называет любой номер, например, пять. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Руководитель берет вторую палку и снова бросает ее вперед, называя новый номер, и т.д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Выбегают только те номера, которые называет руководитель.

3. Носки лыж не должны выходить за линию



старта.

4. После пробежки игроки стороной возвращаются на свои места.

«Ускоренный ход»

Подготовка. Лыжники строятся в две колонны на расстоянии длины палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку.

Содержание игры. Руководитель громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны. Через 1—2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию, руководитель продолжает вызов номеров.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Номера за вызванными лыжниками сохраняются.

3. Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны

руководителем.

«Догони и коснись»

Подготовка. Команды на лыжах (с палками, без палок) становятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Им даются названия.

Содержание игры. Руководитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5—6 м, ведущий игры дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город. Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки, лыжи, осаленных таким образом игроков, тем самым принеся своей команде победное очко. Игра повторяется.

Побеждает команда, которая набирает большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Обязательно надо коснуться палкой, лыжей соперника.

«Шведская эстафета»

Подготовка. Лыжная трасса делится на участки разной протяженности, например, 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 2 км). Руководитель делит играющих на 2—3 команды и расставляет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа находится помощник (судья-контролер). Если участников много, они бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играющих 30 человек, из которых составляют 3 команды по 10 человек, то на каждом этапе стоят по 2 участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — другой.

Содержание игры. Эстафета начинается по сигналу с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивается пробеганием на лыжах спринтерской (короткой) дистанции. Судья на этапе следит, чтобы прибежавший коснулся лыжной палкой палки своего партнера, который продолжит эстафету.

Выигрывает команда, завершившая пробег за меньшее время.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Эстафета передается касанием лыжной палкой палки своего партнера.

«Гонка с форой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — те, кто слабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя — 200 м, внутренняя — 100 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади команды.

По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идушие теперь впереди)

пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков, начисляемых команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

«Эстафета в лесу»

Подготовка. Руководитель вместе с 2—3 лыжниками, возглавляющими соревнующиеся команды 7—8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2—3 км со стартом и финишем, находящимся рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. Выбранная дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам. Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил на лыжах не более 150—400 м. На наиболее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть короче остальных.

Содержание игры. Через 15—20 мин. после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков на дистанции, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый участник эстафеты старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выигрывает команда лыжников, которая быстрее перенесет эстафету от старта к финишу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Эстафета-ленточка повязывается на пояс.

3. Потеря ее в пути равносильна поражению команды.

4. Сразу же после игры все участники собираются в одном месте.

«По звериным следам»

Подготовка. Соревнуются три команды по 8—10 человек. Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и вырезанные из фанеры следы животных. Игра проводится в лесу. Первые две команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

Содержание игры. Первая команда уходит в лес, остальные катаются с горок или тренируются на круговой лыжне. Войдя в лес, игроки 2—3 человека, в зависимости от количества следов-меток) оставляют на снегу следы одного из зверей, например лисицы, через 100—200 м след лисицы сменяется следом лося, затем другого животного и т.д. Сделав в лесу кольцо протяженностью в 2—3 км, ребята возвращаются. Через 15 мин. после первой команды выходит, вторая. Ее задача — повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 мин позже первой. Однако игроки второй

команды не просто идут по следам, а также оставляют следы на снегу, но не произвольно, а в зависимости от того, чей след оставлен предшествующей группой. Если, например, оставлен след лисицы, то ребята ставят сзади след волка или медведя. След зайца они ставить не могут, так как заяц преследовать лису не победит. Таким образом, за лосем не может бежать лиса, а за волком — заяц и т.д. Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 мин. после второй, — идти по следам ушедших в лес товарищей, проверяя, верно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья команда также должна вернуться к месту сбора, но не позже чем через 20 мин. после второй.

Победитель в этой игре определяется следующим образом: первая команда выигрывает в том случае, если вторая и третья команды не уложились вовремя, вторая команда считается победительницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победительницей считается команда, показавшая лучшее время.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые проверяют правильность оставляемых ими следов.

3. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы оставляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников.

4. Если какая-либо команда перепутала следы, то она считается проигравшей, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

Литература:

1. Былеева Л.В., Григорьев В.М. «Игры народов СССР». - М.: «ФиС», 1985 г. - 269 с.
2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя. - М.: «Просвещение», 1985 г. - 187 с.
3. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: «Молодая гвардия», 1971 г. - 118 с.
4. Лукачи А. Игры детей мира. - М.: «Молодая гвардия», 1977 г. - 160 с.
5. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: «Просвещение», 1988 г. - 239 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. - 160 с.
7. Журнал «Физическая культура в школе» № 4, 1987 г. - стр.
8. Ермилов Е. Игры на уроках лыжной подготовки // Журнал «Физическая культура в школе» № 10, 1987 г. - стр. 16-18.
9. Ермилов Е. Игры на уроках лыжной подготовки // Журнал «Физическая культура в школе» № 11, 1987 г. - стр. 19-22.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ШКОЛЬНИКОВ 5-7 КЛАССОВ

«Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника...»



Уразбаев Арман Бахитжанович, учитель физической культуры, ГУ «Средняя школа № 22 отдела образования акимата г. Костаная»

В физическом воспитании лыжная подготовка занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжная подготовка благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Мною был проведен открытый урок и семинар на тему: «Техника лыжных ходов» для учителей физической культуры города, где я использовал интерактивное оборудование для показа презентации по теме.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1 по 11 класс. На уроках лыжной подготовки решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Многие преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки: обеспеченность спортивным инвентарем, с местом хранения лыж, где проводить уроки, на каких площадках, как организовать урок, чтобы он был интересен, нетрадиционен и эффективен.

Классической школьной программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во 2-5 классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в 6-8 классах - 2 км, в 8-9 классах - 3 км, в 10-11 классах - у девочек - 3 км, у юношей - 5 км. Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах с 1 по 11 класс.

Основная направленность в увеличении нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличении длины проходной дистанции. Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивные массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Самый большой объем нового учебного материала приходится на 5-7 классы.

Рассмотрим его более подробно. В 5-6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-7 классах, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движении, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в 5-м классе с бесшажного хода. Одновременный бесшажный ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в 6-м классе главное овладеть схемой движения в этом ходе. Изучение хода проходит достаточно успешно, так как

он относительно прост по координации. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе в 6-м классе, обычно обращают внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, маховая нога при выносе вперед слишком рано ставится на снег, нарушение согласованности в выносе палок вперед. В следующих классах при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода продолжается исправление ошибок в цикле хода.

В 7-м классе параллельно с совершенствованием одновременного двухшажного хода изучается одновременный одношажный ход - основной и стартовый вариант. В 5-7 классах также продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным разделом в лыжной подготовке является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором. В результате освоения учебной программы по лыжной подготовке в 5-7 классах учащиеся должны:

- овладеть умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- развить важнейшие физические качества (выносливость, силу, ловкость и др.);
- воспитать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.);
- повысить общую работоспособность;
- оздоровление и закалывание учащихся;
- сформировать навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от следующих факторов:

- предварительной подготовки материальной базы;
- мест занятий;
- внедрения в практику городской школы инновационных и эффективных технологий, методов и форм организации на уроке;
- учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал на развитие физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий с тем, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще 1-2 занятия на лыжах в свободное от учебы время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено, начиная с первого класса, длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Во время длительного передвижения на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя и не мешая друг другу. Начиная с 5-го класса дистанции, проходимые с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 8-му классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроке нет времени для увеличения нагрузки в этом виде, так как значительная часть урока уходит на обучение способам передвижения.

Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закалывание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из других разделов,

включенных в школьную программу. В ряде случаев воспитательные и оздоровительные задачи могут планироваться как частные на отдельные уроки или систему взаимосвязанных уроков. Для решения указанных задач учитель должен подобрать комплекс упражнений из средств лыжного спорта, необходимо также предусмотреть и условия их проведения. Например, для воспитания смелости на нескольких взаимосвязанных уроках лыжной подготовки можно планировать спуски в различных стойках с постепенным увеличением крутизны склонов и с переходом на неровные склоны.

Урок по лыжной подготовке имеет свои организационные особенности, связанные с задачей инвентаря, его подготовкой и возвращением на базу после окончания урока, с затратой времени при передвижении к месту занятий, с влиянием погодных условий на процесс обучения. С тем чтобы избежать значительных потерь времени, требуются четкая организация урока, высокая дисциплинированность и активность учеников; оптимальное планирование времени, отводимого на различные части урока и отдельные организационные мероприятия. Решение поставленных задач во многом определяется предварительной подготовкой, различного рода организационными мероприятиями и личной готовностью учителя к каждому конкретному уроку. При подготовке к уроку, в процессе его проведения учитель должен быть организатором и руководителем школьников, всегда проявлять высокую требовательность и направлять деятельность учеников, активизируя их на решение поставленных задач.

Список используемой литературы

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт : учебник для институтов физической культуры / М. А. Аграновский. – М.А : Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 2005. - 446 с.
3. Архипов В.Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К.: 2005. - 20 с.
4. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» : учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М. : Наука, 2004. - 320 с.
5. Бутин, И.М. Дифференцированное обучение на уроках по лыжной подготовке / И.М. Бутин // Физическая культура в школе. – 1991. – № 1. – С. 27-32.
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учебное пособие / И.М. Бутин.–М. : Просвещение, 1988. - 192 с..
7. Единая спортивная классификация РК на 1997- 2000 гг. Изд. «Аль-Фараби», Алматы, 1997.–54с.
8. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» «Физическая культура и спорт» / Дюсупов Б.Ж. – Усть-Каменогорск: Изд-во ВКГУ, 2005–26 с.

Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки

«Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

К.Д. Ушинский



Петров Евгений Александрович, преподаватель физической культуры Костанайского экономического колледжа Казпотребсоюза

В системе физической подготовки студентов в Костанайском экономическом колледже Казпотребсоюза важное место занимает лыжная подготовка. Передвижение на лыжах - отличное средство всесторонней физической подготовки и закалывания занимающихся.

Занятия по лыжной подготовке воспитывают такие физические качества, как выносливость, силу и ловкость, быстроту, смелость и решительность. Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма студентов, обогащают их разнообразными двигательными навыками.

Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня выносливости. Подобно велоспорту или плаванию, лыжный спорт находится в гармонии с организмом. Во время занятий лыжами тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. На лыжах можно стремительно бежать или медленно скользить по снегу. Лыжи укрепляют тело, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы и помогают привести в гармонию душу и тело.

Ниже описывается, как занятия лыжным спортом влияют на пять компонентов физической подготовки:

1. Функциональное состояние и здоровье сердечно-сосудистой системы. Это способность нашего сердца и системы кровообращения доставлять кровь и питательные вещества к работающим мышцам и органам тела. Вследствие вовлечения в работу большого количества мышц лыжный спорт по праву считается одним из лучших видов спорта, улучшающих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Даже легкая прогулка на лыжах поднимает частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 60–70% от максимума. Занятия лыжами по 20–30 минут в день 2–3 раза в неделю способствуют повышению насыщенной функции сердца (объем крови, перекачиваемый сердцем в минуту). Это основной показатель физической подготовленности в видах спорта на выносливость. С тренировками увеличивается количество капилляров в работающих мышцах, что приводит к улучшению кровотока в них. Большое количество капилляров снижает сопротивление кровотоку, что способствует снижению общего кровяного давления.

Благодаря повышенному количеству красных кровяных телец (эритроцитов) увеличивается кислородно-транспортная способность организма и больше кислорода поставляется сердцу и мышцам. Все это приводит к улучшению функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Высокоинтенсивные или продолжительные нагрузки приносят пользу только в том случае, если они сбалансированы с соответствующим отдыхом и низкоинтенсивными нагрузками.

2. Мышечная выносливость. Это способность специальных мышц противостоять утомлению в течение длительного периода времени. Скорость мышечного утомления обычно зависит от интенсивности упражнения. Тренировки на выносливость значительно повышают аэробные возможности мышц, что позволяет им извлекать больше энергии из пищевых источников при работе в аэробном режиме (с участием кислорода). Когда энергетические источники сжигаются с участием кислорода, вырабатывается в 18 раз больше энергии, чем при работе в анаэробном режиме (без кислорода). Только при наличии кислорода мышцы могут использовать жир в качестве источника энергии. Таким образом, мышечная выносливость проявляется в способности мышц поглощать кислород. При регулярных аэробных трениров-

как эта способность возрастает, увеличивается аэробная подготовленность мышц, повышается устойчивость мышц к утомлению – они могут выполнять более тяжелую работу в течение более длительного времени. Лыжные гонки – это великолепный метод тренировки выносливости многих мышц. Для улучшения мышечной выносливости отдельных мышц иногда требуются силовые тренировки с легкими или средними весами и большим количеством повторений.

3. Мышечная сила. Сила обеспечивает способность передвигать предметы и приводить тело в движение. Соревнования в любом виде спорта требуют проявления силы. В большей степени сила необходима во взрывных видах спорта. Лыжные гонки, и особенно коньковый ход, требуют от спортсмена достаточно высокого уровня силовой подготовки для развития мощных отталкиваний ногами и руками. Для поддержания плавного скольжения в коньковом ходе необходимы сильные отталкивания палками. Став сильнее, вы убережете себя от травм мышц и связок, обретете уверенность в других видах спорта, сможете сохранить мышечную и костную массу, которые теряются с возрастом. Некоторые силовые тренировки улучшают работоспособность в лыжных гонках. Во время занятий лыжными гонками в работу вовлекается большое количество различных мышц. Мышцы рук (главным образом трицепсы), мышцы плечевого пояса, грудные, дельтовидные и широчайшие мышцы получают полезную нагрузку во время лыжных тренировок. При занятиях лыжными гонками задействуются мышцы живота и спины, а также основные мышцы ног, включая четырехглавые мышцы бедер, бицепсы бедер, икроножные мышцы, отводящие и приводящие мышцы, камбаловидные и передние большеберцовые мышцы. Посредством занятий лыжными гонками повышается их аэробная выносливость и сила.

4. Гибкость. Хорошая гибкость позволяет использовать полный диапазон движений, не преодолевая сопротивление скованных мышц и суставов. Хорошая гибкость обеспечивает своеобразную «защитную подушку» от травм, например, в том случае, если вы упадете и перерастяните сустав. Во время тренировок, особенно при использовании слаботренированных мышц, мышцы нередко становятся скованными. Ежедневные упражнения на растяжку помогут вам поддержать и увеличить диапазон движений. С возрастом гибкость уменьшается. Плохая гибкость увеличивает риск травмы. Для поддержания гибкости тела растяжку рекомендуется делать людям любого возраста. Тренировки на лыжах не обеспечивают мышцам должной растяжки, вследствие чего общая гибкость может уменьшиться. Необходимо делать растяжку до и после каждой тренировки.

5. Состав тела. Состав тела – это, наверное, основная причина, по которой люди занимаются физическими упражнениями. Условно тело состоит из жировой массы и тощей массы (масса тела без жира). Состав тела выражается в процентном соотношении жировой массы к тощей. Почти все калории, поступающие в организм и не сжигающиеся во время умственной и физической

деятельности, откладываются в нем в виде жира. Лишний жир вреден для здоровья и усложняет занятия спортом. Лыжи являются превосходным средством для сжигания лишних калорий.

Лыжный спорт задействует больше мышц, чем любой другой вид спорта, что способствует улучшению кровообращения и повышает способность сердца перекачивать большие объемы крови. Эти тренировочные эффекты переносятся на другие виды спорта, делая лыжи хорошей заменой бегу, велосипеду, гребле, плаванию и всем другим аэробным видам спорта.

Давайте рассмотрим основные преимущества занятия лыжными гонками:

1. Занятия лыжными гонками не перенапрягают связки и, таким образом, дают передышку ногам после беговых нагрузок.

2. Руки и ноги получают хорошую тренировку. Лыжные гонки – это хорошее средство для укрепления верхней части тела, которое помогает компенсировать недостаточное использование плечевого пояса и рук в повседневной жизни.

3. Лыжные гонки являются менее дорогим видом спорта по сравнению с горными лыжами. Большинство поклонников беговых лыж могут хорошо повеселиться недалеко от дома, не тратя много денег на поездку на лыжный курорт.

4. Лыжные гонки – это хороший способ поддержания и совершенствования физической формы. Для этого не требуется много времени – достаточно даже кататься всего 1–2 часа в неделю.

В лыжном спорте приветствуются все. Практически все соревнования открыты для участников любого возраста и уровня подготовки.

Литература.

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Изд-во «Физическая культура и спорт», 1970.
2. Верхошанский Ю.В. Основы физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Изд-во «Физическая культура и спорт», 1985.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Изд-во «Физическая культура и спорт», 1971.
4. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2006.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М. : Изд-во Высшая школа, 1985.
6. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер. – Мурманск : Тулома, 2007.
7. Гаскил С. Беговые лыжи для всех / С. Гаскил. – Мурманск : Тулома, 2007.
8. Колеман Э. Питание для выносливости / Э. Колеман. – Мурманск : Тулома, 2005.
9. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки : учеб.методическое пособие / А.И. Коробченко, С.П. Парфенов. – Иркутск : ИРГУПС, 2009. – 60 с.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

«Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности».



Гаук Юрий Викторович, учитель физической культуры, ГУ «Средняя школа № 17 отдела образования акимата г. Костаная»

При всем многообразии зимних видов спорта занятия на лыжах имеют наибольшую пользу для здоровья, поскольку оказывают благотворное влияние на органы кровообращения, дыхания, опорно-двигательный аппарат человека. Известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры: «Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергая свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха». При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта, то есть в нем используются многократно повторяющиеся движения. Аэробный режим таких упражнений сохраняется при частоте сердечных сокращений 120-160 ударов в минуту.

При передвижении на лыжах легко подобрать оптимальный режим нагрузок для школьников любого возраста и любой степени подготовленности. У лыжника активно работают и равномерно нагружаются все важнейшие группы мышц: рук, ног и, что особенно важно, обычно получающие недостаточную нагрузку мышцы живота и спины. При передвижении на лыжах нет такой жесткой, «ударной» нагрузки на мышцы и связки, как в беге. По мягкости движения, по воздействию на мышцы и связки ног лыжи лучше подходят тем,

кто имеет лишний вес. Дыхательный аппарат лыжника работает в условиях, максимально благоприятных для его деятельности. Этим объясняются самые высокие показатели потребления кислорода среди спортсменов. При оптимальной нагрузке все системы организма человека сохраняют высокую работоспособность и здоровье, так как оказывают большое влияние на закаливание, повышают иммунитет.

Нужно отметить, что лыжные тренировки способствуют воспитанию важных морально-психологических качеств, таких как смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Лыжнику постоянно приходится преодолевать характер, бороться с усталостью.

Хочется рассказать об опыте работы на уроках по лыжной подготовке в средних классах, где наиболее часто мне приходится работать. Считаю очень важным и эффективным все передвижения на учебной лыжне показывать на личном примере. Главный принцип, которым я пользуюсь на уроках, – это «делай, как я».

По календарно-тематическому планированию занятия на лыжах проходят в третьей четверти, но к ним необходимо начинать готовиться уже заранее. Во второй четверти особое внимание уделяю развитию опорно-двигательного аппарата, верхнего плечевого пояса учащихся. Кроме этого, в легкоатлетическом манеже развиваем выносливость. Также учащиеся получают разнообразные домашние задания для улучшения физических качеств.

Хочется отметить, что к нашей школе прилегает большая территория для прокладки лыжных трасс, где есть небольшой уклон для обучения спуску. Каждый урок начинается с инструктажа по технике безопасности с обязательной росписью учащихся в журнале. Особое внимание учащихся обращаю на правильную технику падения, то есть присесть, понизив центр тяжести, и упасть на бок, отставив при этом лыжную палку в сторону. При правильном соблюдении техники безопасности на уроках по лыжной подготовке травм практически не бывает.

На вводном уроке рассказываю ученикам о правильном подборе лыжного инвентаря: лыжные ботинки на один размер больше, вместо перчаток – варежки, ветрозащитная куртка и шерстяная шапочка. Обучаю правильной переноске лыжного инвентаря к месту занятий.

Перед каждым уроком прохожу по лыжной трассе, чтобы убедиться в ее качестве и целостности. При необходимости подкладываю снег и утрамбовываю.

На спортплощадке с учащимися прокладываем 8-10 параллельных трасс длиной 50 м, где школьники отрабатывают технику передвижения, проходя их поочередно 6-8 раз. Все это время они находятся на виду, что позволяет учителю осуществлять постоянный контроль и исправлять ошибки в технике передвижения. Затем прокладываем с учащимися 3 учебно-тренировочные трассы по кругу (по 500, 400, 300 м). Они адаптированы

для ребят с разной степенью подготовленности, где появляется возможность совершенствовать технику передвижения и одновременно развивать выносливость. При прохождении по учебному кругу постоянно контролирую отрыв лыжи от снега после отталкивания.

Ввиду того, что количество уроков по лыжной подготовке школьной программой ограничено, первые 2-3 занятия посвящаю прогулке по учебной лыжне, то есть происходит «вкатывание». Дистанцию учащиеся проходят ступающим шагом без палок. На последующих уроках уделяю внимание скользящему шагу, то есть учащийся должен скользить как можно дольше на каждой лыже. Следующие 2 урока это упражнение продолжаем закреплять, но уже с палками в руках, которые не задействованы в работе. При этом улучшается координация движения. Важно на протяжении всего занятия следить за техникой передвижения, исправлять ошибки учеников, а также стараться личным примером показать правильность выполнения того или иного элемента. Параллельно изучаем повороты переступанием. Они пригодятся при спуске с небольших возвышенностей и последующим поворотом. После обучения скольжению переходим к попеременным ходам. Для более эффективного воздействия лыж на здоровье учащихся можно дополнительно использовать часы из вариативной части.

В начале урока делаем разминку, стоя на лыжах, соблюдая дистанцию и интервал, разогревая основные группы мышц, участвующих в работе. Одновременно развиваем координацию. В конце каждого урока рассказываю, как правильно осуществлять уход за лыжным инвентарем.

Заметил, что после уроков по лыжной подготовке учащиеся получают большой эмоциональный подъем и держится он по времени дольше, чем после уроков в спортивном зале. Кроме этого, в школах, где проходили уроки лыжной подготовки, обратил внимание на то, что школьники гораздо реже болеют простудными заболеваниями в период вспышки ОРЗ и гриппа. Для себя сделал вывод, что такие уроки действительно обладают закалывающим эффектом. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему.

Несколько слов хочется сказать о своих спортивных достижениях. Неоднократно участвовал в международных легкоатлетических марафонах: в Москве, Санкт-Петербурге, Омске, а также в Миассе, Караганде, Костане. Являюсь лыжником-разрядником. Неоднократно принимал участие в областных зимних спартакиадах по многоборью.

Сам занимаюсь бегом круглогодично более 30 лет в любую погоду. На себе ощутил закалывающий эффект физических нагрузок на свежем воздухе.

Ученикам рассказываю о достижениях казахстанских лыжников: Владимире Сахнове, Владимире Смирнове, о нашем земляке Иване Ивановиче Гаранине, о пользе занятий лыжным спортом, благо, у нас, в Северном Казахстане зима длится около пяти месяцев.

Высказывание древних греков: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть красивым – бегай», по моему мнению, можно отнести и к лыжной подготовке.

«Шаңғы» үйірмесінің оқу-әдістемелік кешені



Садықов Аслан Ғабдылғамитұлы,
Қостанай облысы
Аманкелді ауданы,
Жасбуын жалпы білім беретін орта мектебінің
дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі,

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарып, оқушының жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Дене шынықтыру білім беру саласы бойынша дене шынықтыру пәнін оқытудың мақсаты: оқушының дене мәдениетін қалыптастыру, өз денсаулығын сақтау барысында оқушылардың бойында тұрақты мотивтер мен қажеттіліктерін қалыптастыру, физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын, салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене шынықтыру құралдарын шығармашылық қолдана білуін қамтамасыз ету болып табылады.

Осы мақсатты жүзеге асыру барысында төмендегі міндеттерді шешуді талап етеді:

- денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық (дене) қасиеттерін дамыту;
- дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары, базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістері мен техникасы арқылы қимылдық тәжірибені байыту, қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру;

- дене шынықтыру және спорт туралы, олардың тарихы, қазіргі дамуы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы білімдерді игеру;
- тұлғаны оң қасиеттерге тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастықтың межелерін сақтау.

Оқу бағдарламасының құрылымы мен мазмұны. Бағдарлама екі бөлімнен тұрады: «Дене шынықтыру туралы білім» (ақпараттық компонент), «Денені жетілдіру» (әрекеттік компонент).

«Дене шынықтыру туралы білім» бөлімінің мазмұны адамның таным белсенділігінің дамуы туралы негізгі түсініктеріне сәйкес келіп, «Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы», «Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру», «Адамның дене мәдениеті» тақырыптарын

қамтиды. Онда Қазақстандағы спорт және дене шынықтыруды дамытудың, республикадағы ұлттық спорт түрлерінің қалыптасуы, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамытудың негізгі бағыттары, белсенді демалысты ұйымдастыру жолдары және дене шынықтыру құралдарының көмегімен адам денсаулығын нығайту тәсілдері туралы мәліметтер енгізілген. Сонымен қатар, бұл бөлімдерде дене және спорттық дайындықтардың негізгі түсініктері, өз бетімен дене шынықтыру жаттығуларымен айналысуды ұйымдастыру мен өткізу ерекшеліктері жан-жақты ашылып көрсетілген және қауіпсіздік техникасын қадағалау мен талап етудің ережелері берілген.

«Денені жетілдіру» бөлімінде оқушылардың дене дайындығын арттыруға бағытталған және жалпы дене шынықтыру дайындығын жетілдіру құралдары туралы мәліметтер беріледі.

Дене шынықтыру дайындығын жетілдіру құралдары ретінде бағдарламаға айқындалған маңызы бар базалық спорт түрлерінен шаңғы үйірмесі тақырыбында берілген.

Оқу бағдарламасы дене шынықтырудың базалық құрамынан тұратын материалдарды ұсынады. Базалық (инварианттық) компонент дене шынықтыру саласындағы жалпы білім беру даярлығының мемлекеттік стандартын айқындайды.

Вариативті компонент дене шынықтыру мұғалімі оқу процесінің сан-алуан түрлерін қолдануға және оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізуге бағдарлайды. Вариативті компонент мектептің тұрған орны, материалдық базасы мен аймақтың орналасу ерекшеліктерін, мұғалімнің мүмкіндіктері мен оқушының қызығушылықтарын ескеру қажеттілігіне негізделгендіктен, оқу материалдарын жергілікті білім беру мекемелері ұсынады және оны дене шынықтыру мұғалімі әзірлейді.

Бағдарлама оқушылардың дене шынықтыру бойынша дене дайындығы деңгейін анықтауға қоятын талаптармен аяқталады.

Аталған талаптар төрт негізгі түсінікке сүйенеді: «білу/түсіну», «меңгеру», «көрсете білу» және «меңгерген білімі мен біліктілігін күнделікті өмірде және практикалық әрекетте қолдануы тиіс».

Бағдарламалық талаптар екі түрлі қызмет атқарады. Бір жағынан, олар бағдарламалық материалды оқушының табысты меңгеруін бағалаудың критерийі болса, екінші жағынан негізгі орта білім беру бағдарламасын аяқтайтын әр оқушының міндетті түрде меңгеруі тиіс білім мазмұнын көрсетеді. Осы бағдарламалық талаптарды ескеріп, әрбір оқушының жеке мүмкіндіктері мен жыныстық даму ерекшеліктерін бағамдай отырып, мұғалім өздігінен жеке талаптар қойып (қорытынды тапсырмалар), талаптардың өзіндік шкаласын құруына және сол бойынша оқушылардың жылдық

үлгерімдерін бағалауына болады. Осындай өзіндік жол дене шынықтыру мұғаліміне оқыту-үйретудің барлық кезеңдерінде оқушылардың даму деңгейлерінің жеке жас ерекшеліктерін ескере отырып, сабақ үлгерімдерін шынайы бағалауға мүмкіндік береді.

Оқу процесін ұйымдастыру және жоспарлау түрлері. Негізгі мектептегі дене шынықтырудың педагогикалық жүйесін ұйымдастырудың негізгі түрі дене шынықтыру сабақтары, оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары, спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар, спорттық үйірмелерде шұғылдану, дене жаттығуларымен өздігімен шұғылдану (үй тапсырмалары). Сонымен қатар дене шынықтыру сабақтары оқушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

Орта білім берудің мемлекеттік жалпы білім беру стандартына сәйкес, бағдарламада оқушыларды гендерлік қағида (сынып толымдылығына қарамастан ұл және қыз балалар топтары) бойынша бөліп оқыту қарастырылған. Оқу процесін ұйымдастыруда аталған жағдайды ескерген дұрыс.

Типтік оқу бағдарламасына сәйкес «Шаңғы үйірмесі» 3 тоқсан бойынша оқу жүктемесінің көлемі мынадай:

Шаңғы үйірмесі – аптасына 3 сағат (барлығы 34 сағат);

Күтілетін нәтиже
Дене тәрбиесінің мақсаты – денсаулығы мықты, рухы биік, Отанын сүйетін және шығармашылығы шыңдалған азаматты қалыптастыру. Дене тәрбиесі мұғалімдеріне барынша жұмыс істеуге, ізденуге, еңбектенуге тура келеді. Оқушының

әдістемелік білімі мен практикалық білімі мен практикалық біліктілігін арттыруға жәрдемдесетін ғылыми әдістемелік әдебиеттерді күнделікті сабақ барысында пайдалануды дағдыға айналдырған дұрыс.

Қазақстан Республикасы Президентінің «Қазақстан 2050» бағдарламасында біздің ұрпақтың бүгінгі кезеңнің міндеттерінен өзге келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтындығымыз, сонымен бірге, жастарды отансүйгіштік рухта тәрбиелеп, дене тәрбиесімен, спортпен айналысуға үгіттеп, еліміздің болашағы жастардың қолында екенін есте ұстауға тиіс екендігіміз айтылған.

Бұдан егемен елімізде жас ұрпақтың дене тәрбиесіне айрықша көңіл бөлініп отырғаны көрінеді. Ол түсінікті де. Келешекте Азия барысына айналатын елдің іргесін нығайтатын дәл қазіргі жас ұрпақ. Сондықтан жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастырып, денсаулығына аса зор көңіл бөлген абзал.



Итоги и взгляд в перспективу

«Подводя итоги уходящего года...»

За рассказом об итогах проделанной методической работы Регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области мы обратились к руководителю методического отдела Бимурзиной Ляззат Алдабергеновне.



Ляззат Алдабергеновна, расскажите об итогах работы методического отдела РЦФК. Какие для Вас приоритетные задачи в 2015 году?

- Подходит к концу 2014 год, и наш методический отдел подводит итоги. РЦФК осуществляет работу по развитию физической культуры и спорта в области, методической помощи учителям физической культуры в учебных заведениях Костанайской области. В прошлом году центром был взят курс на диагностику образовательных затруднений педагогов, результатом которой являлось оказание методической помощи в организации образовательного процесса. В этом году нашим отделом была проведена огромная работа. Это и методические мероприятия, семинары, совещания, «круглые столы», конкурсы работ для учителей.

Многие учителя работают по устаревшим программам. И их интересует, как работать с детьми находящиеся в СМГ. Как региональный центр помог педагогам в решении этого вопроса?

- Да, это тема не одного дня. Она интересует многих учителей, так как последняя программа была выпущена еще в начале 90-х годов. В связи с этим в начале года на базе Костанайского государственного педагогического института был проведен «круглый стол» на тему: «Физическое воспитание учащихся с осла-

бленным здоровьем. Организация специальных медицинских групп в учреждениях образования Костанайской области». Выбранная тема весьма актуальна, поскольку проблема касается всех учителей и учащихся образовательных учреждений. На сегодняшний день отсутствует современная нормативно-правовая база по созданию и проведению специальных медицинских групп. По нашим подсчетам, только в Костанайской области освобожденных от занятий физической культурой составляет такое количество учеников, что приравнивается к количеству учеников в одной средней образовательной школе. На «круглом столе» разработали Положение о порядке и правилах открытия специальных медицинских групп (СМГ) в учреждениях образования Костанайской области и отправили на утверждение в методический кабинет Министерства образования для дальнейшей разработки соответствующего законопроекта. На сегодняшний день нами не получен ответ.

Сейчас на уроках физической культуры используют национальные игры. Проводились ли центром мероприятия по национальным играм, где учителя могли поделиться опытом?

- Да, впервые провели семинар для педагогов для обобщения опыта по применению казахских национальных игр на уроках физической культуры. В семинаре приняли участие более 40 учителей. В спортзале школы №10 были проведены мастер-классы для учителей районов и городов. Мастер-класс по казахским национальным подвижным играм проводил учитель физической культуры и спорта СШ №10 Куюбаев Дамир. На следующей площадке работал



старший преподаватель КГПИ Каршал Какашев, который рассказал о методиках и организации занятий по казахским национальным играм в малокомплектных школах и провел мастер-класс по асыкам. Учитель физвоспитания из

Зареченской СШ Рашит Мухаметжанов провел мастер-класс по асыкам, тенге алу, оғызтартыс. Еще одна площадка находилась под руководством учителя физической культуры гимназии №24а Даулета Умбетова. Здесь педагогам рассказали секреты игры тоғызқумалак. Вся программа проходила по кругу, то есть все учителя побывали на всех площадках и получили огромный багаж знаний и опыта.

Сейчас направление туризма, на Ваш взгляд, считается актуальным. Как можно популяризировать занятие туризмом в школах Костанайской области?

В целях популяризации и распространения опыта по туристической работе и краеведению в апреле 2014 года нашим центром совместно с факультетом ФКСИТ Костанайского государственного педагогического института был проведен областной онлайн-семинар по



теме «Развитие туризма и краеведения в школах Костанайской области». На онлайн-семинаре активно велась беседа по обмену опытом работы по организации и проведению туристической работы и краеведения в школах; обсуждали проблемы организации туристической работы и краеведения в школах и пути их решения; популяризации занятий туризмом в школах Костанайской области.

Сегодня в учительской сфере приобрели популярность профессиональные сообщества. Методический отдел планировал создать сетевое сообщество, удалось ли запланированное воплотить в реальность?

- В октябре в целях повышения эффективности работы по развитию физической культуры на базе Костанайского педагогического института был проведен «круглый стол» по теме «Система взаимодействия «ВУЗ - Колледж - Школа» как условие профессионального становления молодого педагога. Целью проведения данного мероприятия являлась разработка программы для профессионального становления молодого учителя в образовательных учреждениях Костанайской области посредством создания условий для адаптации и развития перспектив профессионального роста.

По итогам проведенного мероприятия сделан вывод, что молодые педагоги удовлетворены своей профессиональной подготовкой, но они столкнулись со многими проблемами в начальный период своей профессиональной дея-

тельности. Среди них: нехватка опыта работы, авторитета, практики, уверенности, опыта общения с детьми, знаний по работе в малокомплектной школе, в составлении планов, формулировке цели урока. Пока у молодых педагогов есть желание совершенствоваться и развиваться дальше, мы предложили объединить это все в информационное сетевое сообщество. Сетевое сообщество создано в социальных сетях ВКОНТАКТЕ. Через сетевое сообщество хотелось бы объединить молодых специалистов, методистов, учителей со стажем, учителей ВУЗов и колледжей, методистов, методических объединений, которое позволит нам: - расширить знакомство и тесное сотрудничество с работниками ОУ; - создать единый банк информации; - обмениваться опытом, информацией; - сетевое пространство для самовыражения; - получать квалифицированную консультацию и советы опытных педагогов. У нас в друзьях уже более 50 учителей. В сетевом сообществе мы публикуем новости РЦФК, цитаты великих людей, различные статьи и видео на спортивную тематику и ссылки на них. Мы надеемся на плотное сотрудничество с учителями, на то, что они будут делиться на страницах сообщества своим опытом, идеями, задавать вопросы.

Расскажите, как взаимодействуете с учителями физической культуры в районах и городах Костанайской области.

- Учителей физической культуры в Костанайской области - 944, и собрать всех вместе проблематично. Поэтому мы активно работаем с методистами и руководителями методических объединений. Через них мы доводим информацию, а они уже на местах проводят различные семинары, «круглые столы», собрания. Для методистов и руководителей методического объединения в ноябре нами был проведен областной семинар на тему «Менеджмент в физической культуре».

Семинар проходил по следующим темам:

1. Обсуждение календарного плана на 2015 год;
2. Обсуждение летней и зимней спартакиады среди школьников и учащихся колледжей;
3. Организация системы наставничества в школе;



4. Тренинг на тему «Педагогический менеджмент»;
5. Организация методического объединения в городах и районах;

6. Формы и методы проведения методических мероприятий.

Главной целью и задачами данного мероприятия было обсуждение плана работы на следующий год, работы руководителей методического объединения; обучение участников навыкам управления и способам достижения намеченных результатов; определить формы работы руководителей методических объединений с методистами по спорту; разработать план работы системы наставничества.

По окончании семинара было принято решение создать единое положение, должностные инструкции, рекомендации по планированию работы и отчетности РМО и организовать систему наставничества.

- Какие конкурсы Вы проводили в этом году?

- В этом году был проведен ежегодный областной конкурс «Лучший учитель физической культуры», который проводится в Костанайской области при поддержке управления образования.

Всего в конкурсе приняли участие 147 учителей физической культуры.

Кузьмина Любовь Владимировна, учитель физического воспитания гимназии №2 города Рудного, провела урок-исследование на тему: «Влияние физической нагрузки на организм человека при выполнении физических упражнений». Любовь Владимировна была удостоена почетного третьего места.

Второе место заняла учитель физического воспитания средней школы №2 города Костанай Чуприкова Лариса Александровна, которая провела урок из раздела спортивных игр (ТЭГ-регби).

Лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стала Сафронова Татьяна Сергеевна, учитель физического воспитания средней школы №3 Житикаринского района. Татьяна Сергеевна представила урок-игру «А не отправиться ли нам в Спортландию?».



Проведен урок был на высшем уровне. У Татьяны Сергеевны большой педагогический стаж, и здесь она еще раз доказала себе и другим, что нет ей равных.

-Впервые провели областной детский конкурс исследовательских работ учащихся по физической культуре и спорту «ДИФКИС». Конкурс организуется и проводится с целью популяризации и стимулирования исследовательской деятельности учащихся в области физической культуры; создания организационных условий для перспективных исследований и разработок, выявления и поддержки одаренных учащихся;



стимулирования инновационной деятельности и совершенствования педагогического мастерства учителей физической культуры, обобщения и широкого распространения лучшего инновационного педагогического опыта в области исследований по физической культуре. До ноября был установлен срок сдачи работ. Всего поступило 28 исследовательских работ, экспертный совет отобрал по предъявленным критериям 18 работ. Конкурс прошел очень интересно, 1 место в конкурсе заняла Козел Елена из Узункольского района с темой «Занятия лыжами как средство развития физических качеств в среднем звене в учебно-воспитательном процессе», 2 место заняла ученица г. Рудный с темой «Ұлттық «Дойбы хан» ойынын жаңғырту», 3 место заняла Черных Наталия Александровна с темой «Использование индексов физического совершенства организма учащихся при составлении учебных нормативов по физической культуре». Авторы лучших работ в рамках конкурса были награждены дипломами, статуэтками и спортивным инвентарем для школ. А всем участникам конкурса были вручены сертификаты об участии. Школы, занявшие призовые места, были награждены спортивным инвентарем. Мы благодарим учителей за активную работу.

- Что нового Вы планируете в будущем году?

- 2015 год пройдет под знаком молодого учителя физической культуры. У нас запланирован ряд мероприятий на будущий год для молодых учителей физической культуры. Одним из них мы планируем сделать конкурс «Урок, которым я горжусь» и провести для них посвящение в учителя. Эти мероприятия мы хотим сделать постоянными

Надеемся, что наша работа будет продвигаться, и мы будем расти и совершенствоваться все вместе.

Спортивные новости

Участие в VII Республиканской спартакиаде школьников и учащихся колледжей 2014 года

Уходящий год ознаменован рядом ярких и знаменательных событий в спортивной жизни костанайских школьников. Под эгидой Регионального центра физической культуры (далее Центр) воспитанники областной системы образования получили возможность поучаствовать в областных и республиканских мероприятиях.

Особо хотелось бы отметить поистине звездное выступление наших учащихся в VII летней Республиканской спартакиаде школьников и учащихся колледжей по 47 видам спорта. Сборная команда нашей области была представлена в 28 видах спорта и более 140 спортсменами.



В 9-ти видах спорта наши команды в тяжелой бескомпромиссной борьбе показали хороший результат, став чемпионами и заняв призовые места, тем самым принесли в общую копилку результативные очки. В общекомандном зачете Костанайская область заняла 8 место из 16 регионов республики.

Чемпионами Республиканской спартакиады стали:

Баскетбол (юноши) - 1 место;
Гиревой спорт - 1 место;
Бадминтон (д/ю) - 1 место;
Президентское многоборье - 1 место;
Гандбол (юноши) - 1 место.

Великолепным результатом можно считать результат сборной команды школы-гимназии №3 города Костаная. Пройдя отборочное сито городских, областных футбольных дерби,

учащиеся 2001 года рождения выиграли путевку на Республиканский турнир «Кока Кола Былғары Доп», где не оставили шансов своим оппонентам и стали чемпионами. На этом победное шествие нашей «машины» не закончилось. Благодаря победе на республиканском уровне 12-20 октября в столице XXII Зимней олимпиады г. Сочи команде выпала честь защищать цвета флага Казахстана на турнире «Кожаный мяч» среди стран СНГ, где наши ребята стали серебряными призерами.

Стало доброй традицией ежегодное проведение Центром областных комплексных спартакиад, включающих в себя соревнования по разным видам спорта среди различных групп школьников.

В первую очередь нужно отметить новшество, которое было введено в 2014 году, а именно учреждение для команд-победительниц школьных и студенческих спартакиад спортивного инвентаря в качестве призов. Несомненно, это сыграет положительную роль в улучшении материально-технической базы учебных заведений области. Получение по итогам соревнований качественного и современного инвентаря для различных разделов школьной программы также будет являться хорошей мотивацией для дальнейшего участия в соревнованиях.



Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги

Универсиада — всемирные спортивные студенческие игры, комплексные международные соревнования. Это вторые по значимости и масштабу международные спортивные соревнования после Олимпийских игр. Всем известно, что Алматы стала официально городом проведения 28-й зимней Универсиады в 2017 году. В связи с этим мы хотим предложить вашему вниманию новую рубрику «Факел Универсиады», где будем освещать достижения Костанайской области, спортсменов по зимним видам спорта, опыт ведущих тренеров, практические советы заслуженных деятелей физической культуры и спорта.

Шаги, которые необходимо предпринять для возрождения лыжной подготовки в общеобразовательной школе.

«С чего начать»

Шаг первый: Необходимо создать базу. То есть найти и приспособить помещение, оборудовать его стеллажами для лыж, в которых лыжа будет удерживаться вертикально сверху и снизу. Стеллажи для палок и ботинок. Все стеллажи необходимо пронумеровать. После первого занятия – подбора инвентаря составить списки учащихся с инвентарными номерами выбранного инвентаря (фото стеллажей для ботинок, палок и лыж).

Помещение, оборудованное для лыжной базы, должно иметь специальный выход вблизи лыжной трассы и отопление для просушки ботинок.



Шаг второй: Необходимо закупить инвентарь – лыжи, крепления, ботинки и палки. Для начала количество лыж и креплений можно приобрести в среднем на один класс, с запасом – десять комплектов, на случай слома. Палок и ботинок должно быть больше, учитывая разные размеры обуви и роста учащихся (таблица подбора инвентаря по росту).

Подбор лыж и палок для подростков и взрослых					Подбор лыжных палок лыж для детей		
Рост (см)	Лыжи (см)		Палки		Рост (см)	Лыжи (см)	Палки
	классич.	коньковые	классич.	коньковые			
140	150	145	110	120	90	70	90
145	150/170	155	115	125	100	75	100
150	170/180	165	120	130	110	81	110
155	180	170	125	135	115	85	120
160	185	175	130	140	120	90	130
165	190	180	135	145	125	95	140
170	195	185	140	150	130	100	150
175	200	190	145	155			
180	205	190/195	150	160			
185	205/210	195	155	165			
190	210	195	160	170			
195	210	195	165	175			

Шаг третий: Подготовка инвентаря к занятиям.

Чтобы установить на лыжи крепления, необходимо найти центр лыжи. Для этого можно взять платформу крепления или большой нож и, удерживая его в руках, положить на него лыжу по системе весов, сделать отметку маркером.



Центр лыжи должен соответствовать месту крепления ботинка к лыже.

Шаг четвертый: Подготовка лыжной трассы.

Чтобы проложить лыжную трассу, доста-



точно пройти один круг всем классом на лыжах, стоя полубоком, приставными шагами, отталкиваясь палками.

Для обучения классическими ходами, после утаптывания лыжного круга, также всем классом, друг за другом пройти на параллельных лыжах попеременно двухшажным ходом.

Продолжение следует...



Контактный телефон: 53-34-30 (Селезнева О.Н.)