**Особенности обучения ребят младших классов ходьбе на лыжах**

Тренер-преподаватель Королев Константин Николаевич, г. Сыктывкар, 2025 год

Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста, хотя есть и те, кто ставит детей даже в два года (главное, чтобы ребенок начал ходить).

Морозный и чистый воздух способствует закаливанию организма, повышает работоспособность и выносливость. При ходьбе на лыжах задействованы почти все основные группы мышц:

**Ноги**: квадрицепсы, задняя поверхность бедра (бицепсы), икры и ягодицы. Квадрицепсы отвечают за сгибание и разгибание ног в коленях во время спуска. Бицепсы бедра помогают в стабилизации и контроле баланса, особенно во время резких поворотов. Икры необходимы для удержания правильной позы на склоне.

**Корпус**: мышцы живота и спины. Они играют важную роль в поддержании стабильной позы и центровке тела.

**Руки**: плечевые и предплечья. Они участвуют в управлении лыжами, что помогает сохранить равновесие и улучшить скорость.

**Мышцы стабилизаторов**: мелкие глубокие мышцы, отвечающие за баланс. Они помогают реактивно реагировать на изменения положения и препятствуют падениям.

**Голова** – человек смотрит, куда ехать- определяет траекторию движения, думает, как ехать, как распределитель силы, какую выбрать технику движения, как сохранить силы до конца трассы.

Так же усиливается дыхание и кровообращение. Занятие на природе создают хорошее настроение, положительно влияют на нервную систему, на эмоциональную сферу.

Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями, укрепляется здоровье.

         Главная задача физического воспитания – удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении, добиться хорошего уровня здоровья, всестороннего физического развития детей и воспитание у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Движение это равно свобода и развитие.

Ходьба на лыжах упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Ходьба на лыжах легко дозируется по времени, расстоянию и темпу передвижения.

Подготовка к занятиям проводится заблаговременно как со школьниками, так и с родителями, которых необходимо ознакомить с правилами выбора лыжного инвентаря и одежды для занятий.

Предварительная подготовка школьников включает использование на тренировках подготовительных упражнений, связанных с развитием мышц бедра, плечевого пояса, туловища. Эти упражнения выполняют в основной части урока. Качество и тщательная подготовка лыж, лыжных палок и ботинок имеют немаловажное значение в приобщении младших школьников к занятиям, быстрому овладению лыжной техникой, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают работоспособность.

Для младших школьников необходимо сформировать умения самостоятельно переносить лыжи (под рукой с выставленными вперед и опущенными вниз носками), раскладывать их на снегу параллельно друг другу), надевать (надевая лыжи, ребенок по очереди продевает ноги в носковый ремень, наклоняется и поправляет его рукой, чтобы он крепко обхватывал ногу, надевает на каждую пятку резиновую петлю) и снимать лыжи с простым носковым креплением, очищать их от снега.

Ребенок должен освоиться с первичными для него специфическими ощущениями для этого вида движений, такими, как «чувство лыж», «чувство снега». Поэтому первые движения, которые мы осваиваем с детьми – постоять на лыжах, присесть, поочередно приподнять одну ногу с лыжей, поставить на снег, переступать в стороны, попытаться идти ступающим шагом.

В качестве подводящего упражнения к обучению скользящему шагу используем передвижение ступающим шагом. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед, руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот. Обучение такому шагу включает поочередное отталкивание то правой, то левой ногой, лыжа прижата к снегу, нога сгибается в колене, выносится вперед, на нее передается вес тела.

На этом этапе обучения педагог должен предъявлять к детям только самые простые требования. Нельзя ожидать, что все дети сразу будут переносить при этом тяжесть тела с одной ноги на другую, это умение сформируется позже. Но побуждать ребенка к попыткам ходить со скольжением, то на одной, то на другой лыже, необходимо. С самого начала важно обращать внимание на то, чтобы дети постоянно сгибали ноги в коленях.

Дети должны усвоить и соблюдать правила ходьбы по лыжне: идти, соблюдая интервал, не отставать, не наступать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции. Необходимо, чтобы учащиеся с первых же занятий приучились самостоятельно подниматься после падения. Это умение помогает им почувствовать себя увереннее, они перестают опасаться падений. Если ребенку трудно подняться, нужно ему помочь, подбодрить. Иногда, чтобы малышу было легче подняться, можно посоветовать ему, сбросить с ног лыжи.

В младшем школьном возрасте при обучении детей элементам лыжной подготовки закрепляются умения, сформированные во дошкольной группе. Кроме того, в этом возрасте дети должны уметь самостоятельно (с небольшой помощью учителя) брать лыжи из стоек и ставить их на место.  Обучаем их умению скреплять лыжи, продевая носок одной под ремень крепления другой, и разбирать их, строиться с лыжами в руках в одну шеренгу, ставя скрепленные лыжи пятками на снег, кому как удобно.

Основной задачей обучения ставим ознакомление детей со скользящим шагом и выработка начальных навыков передвижения этим шагом.

Все движения я обязательно показываю сначала на обычной скорости, а затем в замедленном темпе, сопровождая показ объяснением. Показывая и объясняя, как нужно выполнять скользящий шаг, необходимо подчеркивать, что ноги надо сгибать в коленях и переносить тяжесть тела на выдвигаемую ногу.

Как подводящие к обучению скользящему шагу можно провести следующие упражнения: имитация скольжения, стоя на месте; имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу; передвижение по хорошо укатанной лыжне, имеющий небольшой уклон и др.

Наблюдая за детьми, преподаватель по ходу занятия делает им необходимые замечания. В случае грубых ошибок, ребенка следует остановить, объяснить ошибку, если нужно, вновь показать правильный способ движения. В случае, когда это не помогает, можно предложить выполнить движения в более легких условиях, подводящее упражнение или возвратиться к разучиванию элементов техники, ранее плохо освоенных.

Младших школьников, на мой взгляд, необходимо обучать также простейшим поворотам на месте, спуску с невысокого склона и подъему на него. Это помогает подготовить детей к ходьбе на лыжах не только по ровной, но и по несколько пересеченной местности.

Простые подъемы в горку легко осваиваются детьми на первых же занятиях. На пологих склонах применяется подъем ступающим шагом. Он очень напоминает обычный ход на лыжах, но совершается с несколько большим наклоном туловища вперед. Отсутствует, также момент скольжения – лыжа опускается на снег с прихлопыванием, благодаря чему она не проскальзывает назад, так как при такой плотной постановке увеличивается ее сцепление со снегом.

Подъем «полуёлочкой» удобен для восхождения на горку наискось. При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, становится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Вначале дети учатся делать след «полуёлочки» на снегу на ровном месте, а затем на пологом склоне.

Осваивая подъемы, дети должны одновременно разучивать спуск с горки в основной стойке. Этот вид спуска пригоден для самых разнообразных условий. Положение при этом такое: ноги врозь приблизительно на ширину ступни, слегка согнуты в  коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выгнута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно.

Обучая детей спускам, я придерживаюсь следующей последовательности. Предварительно ребенок, стоя на месте, принимает несколько раз положение, необходимое при спуске. Затем проводится скатывание под очень легкий уклон, а затем выполняется спуск в основной стойке по пологому склону. Полезно также во время спуска, пружинисто приседая несколько раз подряд, принять низкую стойку и вернуться в основную.

На бесснежном этапе (октябрь — первая половина ноября) в содержании занятий по физической культуре, мною предусматривалось использование общеподготовительных упражнений, которые можно было условно разбить на 4 группы:

1. Упражнения, укрепляющие голеностопные суставы, мышцы и связки стоп и голеней (виды ходьбы, в том числе по ребристым доскам, массажным коврикам и другим пособиям, бег и подскоки на носках, упражнения и захватывании мелких предметов, сжимании разжимании пальцев ног и т.п.).

2. Упражнения, тренирующие функцию равновесия (ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому бревну, остановка на носках после бега, наклоны, повороты, кружение а парах, перекаты в группировке, прыжки с поворотами, упражнения в стойке на одной ноге и др.).

3. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей (общеразвивающие упражнения с предметами, в парах, тройках, комбинация движений, элементы акробатики, упражнения с перешагиванием, подлезанием, перелезанием и др.)

4. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег в среднем темпе на дистанциях от 100 до 500 метров, в медленном темпе на дистанциях от 500 до 2000 метров, бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути).

В качестве специально-подготовительных я использовал упражнения, имитирующие скользящий шаг с переносом тяжести тела с одной ноги на другую; пружинящие сгибания в коленях; имитирующие поворот с переступанием, ходьбу «елочкой», «лесенкой»; положение тела при спусках (высокая, низкая стойки), торможении (поза «плуга»); движение рук и туловища в попеременном двухшажном ходе и бесшажном ходе.

Во второй половине ноября, с установлением снежного покрова занятия переносятся на трассу, в лесу.

Оценка степени сформированности элементов техники лыжной подготовке показала, что многие дети  передвигаются на лыжах ступающим шагом и многие освоили скользящий шаг.

На первых двух занятиях предусматривается закрепление таких умений, как самостоятельно брать лыжи в стойке и переносить их к месту занятий; раскладывать на снегу, правильно надевать лыжи, закрепляя ноги в лыжные крепления; стоя на лыжах, поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей; стоя на лыжах, делать небольшие приседания («пружинки»); продвинуть одну, а затем другую лыжу вперед и назад; пройти ступающим шагом по прямой; пройти по прямой скользящим шагом, не отрывая лыж от снега. Детям напоминались правила ходьбы по лыжне: идти, соблюдая интервал, не отставать, не наступать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; стараться быстро и самостоятельно подниматься после падения.

На последующих занятиях предусматривалась работа над техникой скользящего шага. Детям давались задания пройти ступающим шагом до красного флажка (100 метров) а затем скользящим шагом до синего флажка (200 метров), стараясь сделать как можно меньше шагов; пройти, приседая под воротцами из лыжных палок, стараясь не сбить их; идти по учебной лыжне скользящим шагом то в быстром, то в медленном темпе по сигналу преподавателя; идти ритмично скользящим шагом, под звуки бубна; идти скользящим шагом, акцентируя внимание на переносе тяжести тела с одной ноги на другую; идти скользящим шагом, сильно размахивая руками и сложив руки за спиной; идти между флажками (лыжными палками), стараясь не сбить их; идя по лыжне, сделать поворот вокруг флажка (лыжной палки).

Дети должны усвоить и соблюдать следующие правила: при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому; скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Закреплению и совершенствованию элементов техники лыжной подготовки способствуют разнообразные игровые задания и игры. Практически на каждом занятии мною предусматривалось применение игр и игровых заданий: «Кто лучше проскользит?», «Кто дальше?», «Через воротца», «Догони меня», «Бег на одной лыжне», «Лыжные дуэты», «Слалом», «Пройди и не задень», «Поменяй флажок», «Восьмерка», «Кто первый повернется?», «Подними», «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета» и др.

 Очень важный этап в моей работе - подготовительный. Работа по приобщению к спорту, в частности, к лыжному спорту, должна начитаться еще в детском саду. Поэтому на протяжении нескольких месяцев мы стараемся проводить общие тренировки с детьми дошкольного возраста, в частности с воспитанниками МАДОУ «ЦРР – детский сад № 19» г. Сыктывкара Ребята учатся у школьников азам лыжного спорта, его особенностям, простейшим движениям, играм, А школьники повторяют материал, закрепляют его, переосмысливают заново. Передают опыт дошкольникам. Когда дошкольники приходят в школу (первоклассники), записываются в лыжную секцию, то у ребят уж нет страха, они идут осознанно, так как мы знакомы, и многие ребята из секции друг друга уже знают. Устанавливаются доверительные отношения, ребята помогают младшим, становятся наставниками . Таким образом, процесс адаптации проходит довольно быстро, безболезненно.

Обобщая работу по применению средств лыжной подготовки в физическом воспитании младших школьников, можно сделать вывод, что параметры, характеризующие эффективность образовательного процесса по физической культуре тенденциозно улучшались:

– сравнительный анализ показателей функционального состояния младших школьников показал достоверное снижение частоты сердечных в покое (на 8,75%) у детей по сравнению с началом учебного года, восстановление пульса идет быстрее, что свидетельствует об экономизации функций сердечно-сосудистой  системы и, следовательно, положительном влиянии средств лыжной подготовки на функциональное состояние младших школьников;

– сравнительный анализ показателей физической подготовленности младших школьников также позволил выявить, что во всех используемых двигательных тестах дети превзошли свои личные рекорды, что свидетельствует о преимуществе средств лыжной подготовки и концентрированном способе их использования зимой по сравнению со сложившимися подходами;

– уменьшение числа детей с низким уровнем физической подготовленности за счет увеличения доли детей с высоким и средним уровнем подготовленности, также свидетельствует о целесообразности использования средств лыжной подготовки в физическом воспитании младших школьников;

– к концу февраля – началу марта все дети младшей школы уверенно овладели скользящим шагом, основными способами поворотов, подъемов и спусков, предусмотренных программой.

– педагогические наблюдение показали, что дети проявляют большой интерес к освоению техники передвижение на лыжах, что повысило мотивацию детей к занятиям по физической культуре.

По результатам диагностики  можно сделать вывод о положительной динамики физической подготовленности во время реализации проекта.

В связи с полученными результатами реализации проекта, можно предположить, что внедрение данного проекта целесообразно в учебный процесс по физической культуре, не только младшей школы, но и средней и старшей школы.

**Диагностика уровня физической подготовленности учащихся по итогам года такова:**

**Мониторинг показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста (на примере 1-го класса).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольный тест | Среднее значение на начало уч.года |  Среднее значение после реализации проекта |
| Бег 30м., с | 7,02±0,5100% | 6,53±0,5193,01% |
| Челночный бег, с | 10,08±0,53100% | 9,49±0,9494,14% |
| Прыжок, см | 119,99±10,68100%100% | 131,97±13,67109,98% |
| Бег 300м., с | 84,33±11,95100%100% | 65,26±11,8177,38% |

Определено содержание занятий по физической культуре на основе средств лыжной подготовки. В бесснежный период применяются обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, в зимнее время года – упражнения, формирующие «чувство лыж» и «чувство снега», скользящий шаг, повороты, подъемы и спуски. Для закрепления и совершенствования элементов техники широкое применение находят игры и игровые задания.

Обоснована эффективность применения средств лыжной подготовки в процессе физического воспитания младших школьников. В процессе реализации педагогического проекта установлено, что занятия лыжной подготовкой оказали достоверное положительное влияние на динамику показателей функционального состояния и физической подготовленности детей.

Использование элементов лыжной подготовки в процессе физического воспитания в образовательном учреждении требует создания соответствующих условий: наличие площадки для учебной лыжни, лыжного инвентаря, обеспечение детей соответствующей спортивной одеждой и обувью. Необходимо реализовать преемственность лыжной подготовки в школе и в семье, в детском саду и школе, что требует организации специальной работы с родителями школьников. Успешность овладения способами передвижения на лыжах во многом обусловлена соответствием лыжного инвентаря росто-весовым показателем ребенка и правильной последовательностью обучения элементам лыжной подготовки.

**Список литературы**

1.     Аграновский, М.А. Гонки на лыжах / М.А. Аграновский, Х.Х. Гросс, Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 70 с.

2.     Агроновский, М.А. Лыжный спорт в советской системе физического   воспитания:   Учеб.пособие  для  инст-ов  физ. культуры./М.А. Агроновский - М.: ГЦОЛИФК, 1983 - 52 с.

3.     Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании./Б.А. Ашмарин- М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

4.     Березкин, Г.В. Лыжный спорт: Учебн. Для студентов фак-товфиз,воспитанияпед. институтов./Г.В.Березкин, И.М.Бутин.//-М.: Просвещение, 1973. - 272 с.

5.     Бутин,     И.М.     Лыжный     спорт:     Учеб.для      студентов пед. Институтов/И.М. Бутин- М.: Просвещение, 1983. - 336 с.

6.     Возрастная и педагогическая психология: Учеб. для студентов пед.институтов / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1999. - 288 с.

7.     Илларионов,  В.П.  Лыжи  //  Малая  энциклопедия   в   6-ти  т. /Гл.ред. В.И. Покровский. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. -т.З. -С.155.

8.     Кенеман,  А.В.  Теория  и  методика  физического воспитания детей школьного возраста: Учебное пособие  для студентов пед. ин-тов./А.В.Кенеман,  Д.В. Хухлаева //  - М.: Просвещение, 1988. - 272 с..

9.     Леонтьев, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма. /Н.Н. Леонтьев, К.В.Маринова //  - М.: Просвещение, 1996. - 347 с.

10. Лыжный спорт: Учеб.для средних физкультурных заведений  /  Под  общ.  ред.   Э.М.  Матвеева.       М.:   Физкультура   и  спорт, 1985. -271 с.

11. Лыжный  спорт:  Учеб.  для  ин-тов  и  техн.  Физ.культуры  / Под общ.ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 3 19 с.

12. Матвеев,   Л.П.   Теория   и   методика   физической   культуры: Учебник для ин-товфиз.культуры./Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.

13. Основы техники классических способов передвижения на лыжах и методика обучения: Методич. Указания / Сост. З.И. Матина, В.Ю. Целищев. – Челябинск, 1989. – 32 с.

14. Пимонова,  Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-8 лет: Автореф. дис. … канд. пед. наук./ Е.А. Пимонова  – М.: ВНИИФК, 2000. – 23 с.

15. Раменская,  Т.И. Лыжная подготовка школьников //  Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / Т.И. Раменская  – 2008. - № 1. С. 59-61.

16. Сиротин, О.А.  Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А.Сиротин, С.Б. Шарманова, Л.В. Пигалова//  – Челябинск: ЧГИФК, 1994. – 20 с.

17. Теория  и  методика физического  воспитания:   Учебник для ин-товфиз.культуры  / Под  ред.  Л.П.  Матвеева   и  А.Д.  Новикова.Изд. 2-е, испр. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.

18. Фатеев, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов./Л.П.Фатеев - Ярославль: Академия развития, 2008. - 224 с.

19. Шарманова, С.Б. «Любимые игрушки». Сценарий физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста: Учебно -методическое пособие / Под ред. А,И. Федорова./С.Б. Шарманова - Челябинск: Урал ГАФК, 2000.- 68 с.

20. Шарманова, С.Б. Физическое состояние выпускных подготовительных групп дошкольных образовательных  учреждений  // Современные проблемы физической культуры  и спорта:  Сб.  науч.  тр./ С.Б. Шарманова,О.А. Новоселова,  А.И.Федоров//СПб. С-Петербубург НИИФК,1998. - С.72-77