

1. По останньому учаснику.

2. По середньому показнику часу, який показала команда. Цей час вимірюється діленням загального часу, затраченого усіма членами однієї команди, що дозволяє проводити змагання з різною кількістю учасників у командах.

По закінченні змагань слід оголосити результати та коротко проаналізувати причини успіхів чи невдач команди в цілому або окремих її учасників.

При проведенні змагань в подоланні смуги перешкод важливо добиватися рівності шансів команд та об'єктивності у визначенні переможця, для чого необхідно:

1. Комплектувати команди, відносно рівними за силами.

2. Міняти використовуваний інвентар і гімнастичні прилади між командами у тих випадках, коли якість або конструкція приладу може вплинути на наслідок спортивної боротьби. При організації смуг перешкод слід включати різноманітні вправи. В шкільній програмі з фізичної культури рекомендовані:

1. Біг звичайний на швидкість та його варіанти: з поворотами на 180 та 360 градусів; з підкиданням, ловлею та метанням м'яча у ціль; зі стрибками через перешкоду; з підлазінням та перелізанням; з опорними стрибками через гімнастичного коня або козла; з пробіганням через «ворота»; по зменшеній площі опори — по гімнастичній лаві та колоді; з вантажем.

2. Стрибки, які поділяються на прості (або неопорні) та складні (або опорні). До простих належать: стрибки у висоту через перешкоду, у довжину: далеко високі — як сполучення стрибків у висоту та довжину; з висоти (або у глибину).

До опорних належать: стрибки через гімнастичні прилади: коня або козла; які в свою чергу бувають: ноги нарізно, зігнувши ноги, боком, кутом та ін.

3. Лазіння може виконуватися по гімнастичній лаві, стінці, драбині, канату та жердині.

4. Перелазіння — один з основних засобів подолання перешкод. Використовуються такі види: сидячи поперек або вздовж; в упорі на колінах; наступаючи; «зачепом»; силою; з опором на груди; підсаджування.

5. Переповзання — це пересування по підлозі або гімнастичному приладу, яке може виконуватися різними способами: на четвереньках, по-пластунськи, на боку, з партнером або вантажем, відповзання у бік.

6. Перенесення вантажу — при цьому вантажем можуть бути різні предмети: набивні м'ячі, мішки з піском, гімнастична лава, кінь або козел. Одним із видів перенесення вантажу є перенесення партнера.

7. Акробатичні вправи — серед яких слід виділити: перекиди уперед, назад, у бік і переворот у бік.

8. Вправи на гімнастичних приладах — підтягування у висах, пересування на руках в упорі на брусах або у висі на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, підйоми переворотом або силою та ін.

І на завершення, при проведенні змагань з подолання смуг перешкод потрібно широко залучати школярів з метою допомоги вчителю в установці смуги перешкод та суддівстві, бо в багатьох випадках сам вчитель не в змозі слідкувати за ходом змагань та за діями гравців або команд, а для школярів — це ще велика практика і володіння організаційно-інструкторськими навичками.

ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Старший викладач кафедри циклічних видів спорту В.В. Спіцин

*Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди*

У фізичному вихованні дітей лижний спорт займає одне з головних місць. Він благотворно впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи учнів. Систематичне заняття лижним спортом сприяє всебічному розвитку школярів, особливо на розвиток таких рухових якостей, як витривалість, сила, спритність, виховує у них морально-вольові якості (сміливість, наполегливість, дисциплінарність, колективізм та ін.). Лижі доступні для дітей з раннього дитинства. Тому уроки з лижної підготовки включені до програми середньої школи з 1 по 11 класи. Ці уроки відносяться до технічно складних. Їх якість та ефективність

в значній мірі залежать від вірної організації та підготовчої роботи, яка практично повинна починатися з початком навчального року. Одним з важливих завдань цієї роботи є забезпечення школярів лижним інвентарем. Практика показує, що середня школа повинна мати 150—200 пар лиж. Лижі для молодших школярів та середніх класів повинні бути таких розмірів: 120 см — 20 пар; 140 см — 30—40 пар; 160 см — 30—40 пар; 170 см — 30—40 пар. Для школярів старших класів лижі повинні бути таких розмірів: 180—200 см.

Лижі повинні відповідати зросту учнів. Коли школяр займається на лижах, які не відповідають

його зросту, то навчити його вірній техніці пересування на лижах неможливо. Підібрати лижі за зростом треба так: підняти руку вгору, носок лижі повинен доходити основи пальців кісті руки.

На лижах повинне бути зручне та просте кріплення. Зараз багато шкіл мають лижі з жорсткими кріпленнями та відповідну кількість лижного взуття. Кількість лижних черевиків повинна відповідати розмірам ніг школярів. Приблизна кількість лижних черевиків за розмірами для середньої школи: 34—35 р. — 30 пар; 36—37 р. — 40 пар; 38—39 р. — 40 пар; 40—41 р. — 40 пар; 42—43 р. — 30 пар; 44—45 р. — 20 пар.

При відсутності жорстких кріплень та лижного взуття можна використовувати на уроках напівжорсткі кріплення з гумовими або пружинними зап'ятниками, які підходять під будь-який розмір взуття.

Лижні палки повинні бути на рівні плеча учня або на 2—3 см менше. Вони повинні мати кільця, штирі й темляки (петлі), які регулюються на руці.

Вчитель фізичної культури повинен прагнути до того, щоб учні мали особистий лижний інвентар. Це має велике значення не тільки для якісного проведення уроку з лижної підготовки у школі, а й для успішного заняття лижними перегонками в позаурочний час.

Чітка організація уроків з лижної підготовки в значній мірі залежить від вірного зберігання та видачі лижного інвентаря. Для його зберігання використовуються піраміди-гребенки. Вони займають небагато місця, дозволяють розмістити достатню кількість інвентаря й швидко роздавати його на заняттях. Такі піраміди повинні бути обладнані за розмірами лиж та пронумеровані. Лижі та лижне взуття теж нумерується і кожна пара повинна бути на відповідному місці. Лижі закріплюються за кожним учнем і при їх отриманні кожен називає свій номер. Лижі на заняття видає черговий з вчителем фізичної культури. Палки зберігаються прикріпленими до лиж. Така організація зберігання й видачі лижного інвентаря потребує дуже мало часу. Разом з тим учням прищеплюється бережне відношення до громадського майна, організаторські навички, що має велике виховне значення.

Як правило, уроки з лижної підготовки проводяться на пришкольному дворі або на стадіонах. Навчальні траси треба прокладати на закритих від вітру місцях й у віддалені від автомобільних або залізничних шляхів. Забороняється прокладати лижні траси на замерзлих озерах або річках, удовж яру, на будовах та інших небезпечних місцях.

Навчальна траса складається з двох або трьох поруч ідучих лижні. Лижні повинні бути підготовлені заздалегідь й мати добру опору для палок.

Довжина навчальної траси може бути від 200 м до 2—3 км. Якщо можливо, треба зробити декілька різних за довжиною навчальних трас. Але кожна лижня повинна бути вимірена. Це дозволяє точно дозувати навантаження на уроці. Треба знати, що добре підготовлена лижня — невід'ємна умова вірної організації заняття. Тому лижню треба постійно оновлювати та поправляти. Робити це треба наприкінці навчального дня з черговими учнями.

Одяг для заняття на лижах повинен бути легким, вільним, зручним та теплим. Він складається з хутряної або бавовняної білизни, спортивного костюму, легкої куртки, лижної шапочки. На руки — шкіряні рукавички, на ноги — дві пари шкарпеток (хутряні та бавовняні). Слід пам'ятати, що заняття на лижах у молодших класах проводяться при температурі не нижче 12 °С, у 5—11 класах — не нижче 20 °С.

На початку навчального року батьків необхідно ознайомити з тим, який одяг необхідний учням для уроків з лижної підготовки та наприкінці 2-ї чверті нагадати школярам про зимову форму.

Успішне проведення уроків з лижної підготовки у школі в значній мірі залежить від чіткого їх планування. До документів планування відносяться шкільна комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи, річний план-графік, тематичний план на чверть та конспект уроку.

Заняття на лижах плануються на 3-ю чверть. Планування треба розпочинати з вивчення програмного матеріалу та методичної літератури з лижної підготовки. Разом з тим вчитель повинен оцінити умови проведення уроків (матеріальна база, місце проведення занять), підготовленість учнів. Базуючись на цьому, вчитель повинен визначити раціональну послідовність та оптимальні строки проходження програмного матеріалу з лижної підготовки. Основним завданням планування є найбільш раціональне розподілення навчального матеріалу програми з уроків. При плануванні вчитель повинен ув'язати всі розділи програми так, щоб вивільнити час для попередньої підготовки до занять на лижах.

Література

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. — М.: ФиС, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. — М.: Просвещение, 1983.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. — М.: Просвещение, 1988.
4. Евстратов В.Д. Лыжный спорт. — М.: ФиС, 1989.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. — М.: ФиС, 1984.
6. Пальчевский В.Н., Киселев В.М. На лыжах ходят все. — Минск: Полымя, 1985.
7. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. — М.: ФиС, 1965.
8. Фомин С.К. Лыжный спорт. — Киев: Радянська школа, 1988.