

**И. М. Корниенко, А. С. Геркусов, З. И. Чоботова**

Факультет физической культуры,  
кафедра спортивных дисциплин

## **ВОСПИТАНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Ежегодно в общеобразовательную школу на педагогическую практику приходят студенты факультета физической культуры. Пробуя свои силы в проведении уроков, практиканты приобретают разнообразный опыт, помогающий им впоследствии при самостоятельной работе. Подготовка к педагогической практике и будущей работе начинается с первых дней обучения в вузе, где у студента на занятиях необходимо вырабатывать правильный подход к постановке и разрешению организационно-методических, образовательных и воспитательных задач урока. Этому и должна способствовать учебная практика, во время которой у студента формируются профессионально-педагогические навыки по методике обучения, проведения занятий, по составлению учебной, методической и судейской документации.

Нами разработаны рекомендации, которые способствуют улучшению организации и проведения учебных занятий по лыжной подготовке, направленные на формирование у студентов организаторских и методических навыков по обучению отдельным строевым приемам, способам передвижения на лыжах, по проведению части или урока школьного типа в целом, они помогают студенту при подготовке задания по учебной практике направить свои усилия на выполнение тех педагогических требований, которые, в первую очередь, определяют успешность урока.

В частности, нами сделана попытка программированного привития методических и организаторских знаний, умений и навыков студентам путем выполнения специально подготовленных заданий на учебных занятиях по лыжному спорту.

Учитывая то, что занятия по лыжной подготовке желательно проводить на пересеченной лесистой местности, особое внимание необходимо уделять умению правильно выбрать маршрут передвижения

к месту занятий, выбрать и подготовить учебные площадки, склоны, учебные и тренировочные лыжни.

Особое внимание необходимо уделять обоснованию требований и вариантов подготовки мест занятий. В частности, учим будущих учителей осуществлять подготовку лыжной трассы лыжами с использованием группы лыжников, которые выстраиваются в колонну по три. В этом случае первые 3–4 человека прокладывают колею для лыж, следующие 3–4 человека идут справа, 3–4–слева и утрамбовывают места для постановки палок. Замыкающие 5–6 человек окончательно готовят основную трассу.

В разработанных заданиях по учебной практике, которые соответствуют требованиям по методической подготовке, предъявляемым к студентам факультета физической культуры стационара и ФЗО специальности «Физическая культура», особое место уделено алгоритму действий учителя при разработке плана-конспекта к проведению урока физической культуры по лыжной подготовке.

**КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ.** Строевые приемы разучиваются в целом и по разделениям. При разучивании по разделениям вначале нужно объяснить выполнение приема на каждый счет, а затем подать команду, например, «Лыжи на плечо по разделениям, делай-РАЗ, делай-Два». В другом случае перед каждым счетом указывать выполняемые действия, например, «Лыжи на плечо по разделениям, перенести лыжи к левому плечу, одновременно левой рукой взяться за пятки лыж хватом сверху, лыжи держать вертикально, делай-РАЗ, положить лыжи на плечо, делай-ДВА». При повторном выполнении упражнения можно ограничиться командой: «Упражнение по разделениям, делай-РАЗ, делай-ДВА».

**ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ.** При выполнении подготовительных упражнений нужно сначала указать исходное положение, затем подать команду: «Исходное положение-ПРИНЯТЬ!» и далее «Упражнение начи-НАЙ». Если упражнение выполняется под счет, то для его окончания нужно вместо последнего счета подать команду: «СТОЙ!»

При выполнении упражнения без счета для окончания подается команда: «Упражнение-ЗАКОНЧИТЬ».

Для выполнения упражнений в движении по кругу нужно сначала класс повернуть, подав команду: «напра-ВО» или «нале-ВО», а затем подать команду на движение, например: «Скользящим шагом, по кругу, дистанция 6-10 метров, шагом-МАРШ». Для остановки в определенном месте учитель подает команду: «Направляющий, СТОЙ!»

По этой команде направляющий останавливается, а остальные подходят на дистанцию, которая была перед началом движения.

**ПРИ ОБУЧЕНИИ ГОРНОЛЫЖНОЙ ТЕХНИКЕ.** Перед подачей команды на выполнение подъема, спуска, торможения или поворота следует дать указание на действие занимающихся после выполнения упражнения, приема, действия. Например: «После выполнения спуска в средней стойке построиться в одну шеренгу с интервалом в два шага лицом к горе».

При подъеме в колонну по одному и по одной лыжне подается команда: «Ступающим шагом, справа в колонну по одному, дистанция три шага – ВПЕРЕД!». Если обучаемые выполняют подъем каждый по своей лыжне, может быть подана следующая команда: «Подъем «елочкой», справа по одному – ВПЕРЕД». Для выполнения подъема «лесенкой» по разделениям вначале объясняются движения на каждый счет, а затем подается команда: «Подъем «лесенкой», на три счета, по разделениям, делай-РАЗ, делай-ДВА, делай-ТРИ»; или перед каждым счетом указывается, что нужно выполнить, например, «Подъем «лесенкой», на три счета, по разделениям, переставить правую палку, сделать шаг правой ногой вправо, делай-РАЗ, приставить левую ногу к правой, делай-ДВА, переставить левую палку, делай-ТРИ». При повторении можно ограничиться командами: «делай-РАЗ, делай-ДВА, делай-ТРИ».

При разучивании стоек спуска, положений торможения или поворота на месте подается команда: «Отделение, положение спуска в основной стойке, с выдвиганием правой лыжи на полстопы вперед – ПРИНЯТЬ». «Отделение, положение торможения «плугом» – ПРИНЯТЬ» или «Отделение, положение для поворота «плугом» направо – ПРИНЯТЬ». Для возвращения в исходное положение подается команда: «Отделение, строевую стойку – ПРИНЯТЬ». Выполнение спусков, поворотов, торможений в движении производится по командам: «Отделение, спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов – ВПЕРЕД», «Отделение, спуск с торможением «плугом», справа и слева по одному, дистанция 8 шагов – ВПЕРЕД», «Отделение, спуск с поворотом переступанием направо, справа по одному, дистанция 10 шагов – ВПЕРЕД».

В заключительной части занятия при подходе к школе (базе) подаются команды: «Отделение, СТОЙ»; «Отделение, напра-ВО»; «Отделение, лыжи – СНЯТЬ»; «Лыжи – СКРЕПИТЬ»; «Лыжи – ПОЛОЖИТЬ»; «Отделение, РАЗОЙДИСЬ»; «Отделение, К ЛЫЖАМ»; «Лыжи – ВЗЯТЬ».

Тщательный анализ структуры обучения дает важную информацию о теории обучения двигательным действиям и развития физических качеств и о конкретной практике обучения на примере лыжного спорта.

На первый взгляд, казалось бы, это элементарные виды деятельности, которыми необходимо овладеть каждому будущему учителю при организации учебного процесса по лыжной подготовке. Но их надо донести до каждого студента и вооружить их ими.