



Обобщение опыта работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки (учащиеся 6-9 лет) в секции лыжного спорта за период 2009-2013 гг.

*Начальные шаги в лыжном спорте.
Методические рекомендации*

Л.В. Новикова

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжным гонкам для спортсменов в возрасте 6-9 лет разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ);
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. №233);
- Нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.1995 г. № 96-ИТ);
- Рекомендациями Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;
- Концепцией Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433-р).

Общие цели программы:

- привитие интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья младших школьников;
- социализация детей в коллективе спортивной секции.

Конкретные задачи программы:

- улучшение здоровья и физического развития учащихся;
- приобретение разносторонней физической подготовленности и развитие выносливости;

- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- мотивация учащихся к серьезным занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера и формирование личности.

Программа создана с учётом особенностей и возможностей конкретной трехуровневой группы, общая численность которой 20 человек. Данная группа делится на три подгруппы, в зависимости от возраста учащихся и года поступления в секцию лыжного спорта:

- 1) Подгруппа, начавшая заниматься в 2009-2010 гг. в возрасте 6 лет
- 2) Подгруппа, начавшая заниматься в 2011-2012 гг. в возрасте 10-11 лет
- 3) Подгруппа, начавшая заниматься в 2011-2012 гг. в возрасте 6 лет

Большинство детей имеют хороший уровень подготовки, мотивированны и готовы к обучению в учебно-тренировочных группах 1-2-ого года обучения. Все учащиеся достигли примерно одного уровня, при этом многие из тех, кто пришли в секцию в более раннем возрасте и занимаются дольше, опережают учащихся, поступивших в более старшем возрасте. Этот факт подтверждает обоснованность применения методики раннего развития и необходимость подготовки спортсменов, начиная с раннего школьного возраста.

Педагогические технологии, используемые для реализации данной программы:

- здоровьесберегающая технология;
- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- технологии деятельностного метода;

- технология (педагогического) сотрудничества;
- информационно-компьютерная технология;
- междисциплинарный подход.

2. Предпосылки и контекст разработки программы

Традиционно в методической литературе по лыжному спорту возраст 9-10 лет считался минимальным для зачисления в спортивную секцию. Таким образом, к 12-13 годам воспитанники должны были пройти спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки, и приступить к учебно-тренировочному этапу.

Однако, уже в самой Программе многолетней подготовки по лыжным гонкам для КДЮСШ «Салют» от 2009 года мы наблюдаем снижение возрастных ограничений до 7-8 лет. Это говорит о конкретных изменениях в практике лыжного спорта, обуславливающих необходимость корректировки теоретических основ.

Во-первых, современные дети развиваются быстрее как физически, так и эмоционально, по сравнению с их сверстниками 10-15 лет назад. С другой стороны, необходимо отметить тот факт, что уровень общей физической подготовки школьников неуклонно снижается, в том числе из-за увеличения школьной нагрузки по предметам, снижения интереса к урокам физической культуры и занятиям спортом, нарушения распорядка дня, неправильного питания, ухудшения состояния окружающей среды и других факторов.

Во-вторых, современный мир в условиях глобализации и развития информационных технологий, несмотря на все его очевидные достижения, влияет не всегда положительно на психику и физическое развитие детей. Необходимо признать тот факт, что то внешкольное время, которое раньше посвящалось занятиям в секциях и кружках, нынешние младшие школьники и подростки проводят у компьютеров и в компании мобильных телефонов.

Как результат, дети «обездвижены», развивается детское ожирение и другие болезни; кроме того, бесконтрольное «сидение у компьютера» приводит к нарушениям детской психики и интернет-зависимости; и наконец, без игр и занятий спортом на свежем воздухе и социализации в детском коллективе страдает сама личность ребенка.

И в третьих, помимо глобальных причин, стоит упомянуть и причины локального характера. Многие родители, возможно, принимая во внимание вышеупомянутые негативные факторы, сами приводят детей в секцию в раннем возрасте, а в Сергиево-Посадском районе, пока еще окончательно не поглощенном мегаполисом, окружающая среда (лес, реки, озеро Лесное) способствует занятиям спортом на свежем воздухе.

3. Собственный тренерский опыт

Проиллюстрируем вышеназванные предпосылки собственным тренерским опытом последних лет.

Примерно с 2009 года все чаще стали приходить родители, которые просили взять в секцию их 5-6-летних детей (иногда и 3-4-летних!). Многие из них видели, как занимались ребята на стадионе поселка Ферма, другим о секции рассказали знакомые. Поначалу я говорила многим прийти через год-два, иногда делала исключение для ребят, которые физически казались более крепкими, но со временем стала брать шестилетних, и так, к 2010 году, постепенно произошло «омоложение» нашей лыжной секции.

Приведем некоторые наблюдения работы с маленькими детьми:

1) Легкость работы с младшими школьниками

- работать с 6-летними проще в том плане, что их **легче заинтересовать**, чем 10-11-летних подростков;
- в этом возрасте детям в радость бегать, выполнять упражнения, играть в **подвижные игры** на свежем воздухе;

- в зимний период им еще интереснее **скатываться с гор, играть со снегом** и т.п.

Так, практически незаметно, детям прививается любовь к спорту в целом и к зимним видам спорта в частности, а кроме этого, для только что пошедших в школу ребят спортивные занятия служат как разрядка, отдых от учебы, смена умственной деятельности на физическую. Успешно применяется **междисциплинарный подход**, позволяющий включать в тренировки по лыжному спорту элементы других видов спорта (легкая атлетика, футбол и др.) и делать занятия интереснее для детей.

2) Некоторые трудности работы с младшими школьниками

- безусловно, труднее всего **сконцентрировать внимание** детей, особенно объясняя им технику лыжных ходов и другие теоретические аспекты.

Здесь важно не перегружать ребят теорией, лучше просто показывать и просить повторять, а также организовывать отработку упражнений в игровой форме (**игровая технология**). Кроме этого, дети, конечно же, наблюдают за старшими товарищами, которые представляются им спортсменами-олимпийцами, стремятся скопировать их действия, «угнаться» за ними, быстрее научиться кататься на лыжах «так же».

- другая трудность, частично связанная с первой, – это поддержание **дисциплины**.

Важно добиться того, чтобы ребята воспринимали тренера не менее серьезно, чем учителя в школе. Но если в школе плохое поведение отражается на оценках, то в лыжной секции оценок нет, поэтому некоторые дети расслабляются настолько, что становится сложно за ними уследить.

Можно стимулировать поддержание дисциплины поощрениями, например, играми в конце тренировки: «если не слушаете тренера, в футбол или в догонялки на лыжах не играем»; постепенно ребята привыкают быть дисциплинированными, внимательно слушать указания тренера и выполнять

их. В отдельных случаях практикуется введение специальных табелей-блокнотов, где ведутся записи похвал и замечаний или ставятся оценки после тренировок. Несомненно, старшие товарищи могут и должны показывать положительный пример поведения младшим, а родителям следует контролировать поведение ребенка и проводить беседы в случае необходимости (педагогическое сотрудничество).

3) Индивидуальный подход к каждому ребенку

В рамках личностно-ориентированного подхода тренер должен учитывать индивидуальные психофизические характеристики воспитанников, определять индивидуальный объем нагрузки, комбинировать физические упражнения различной направленности и сложности и т.п.

Данная технология позволяет на занятии выстраивать процесс познания «от ребенка» и сочетать интенсивную самостоятельную работу юных спортсменов с общегрупповыми упражнениями, отработкой упражнений в паре и индивидуальными консультациями с тренером.

Ключевыми моментами в данной методике являются осознание обучающимися хода своих действий; коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, опыта; и обязательный анализ того, как каждый воспитанник выполняли задание, корректировка и поощрение работы.

В нашу секцию приходят разные дети: кто-то сразу же включается в активный тренировочный процесс, другим требуется больше времени для адаптации и «поиска себя»; некоторые приходят исключительно со здоровьеукрепляющей целью, так как страдают заболеваниями (астма, плоскостопие, сколиоз), – для них вводится режим щадящей нагрузки; однако часто бывает и так, что слабенькие дети, окрепнув, через какое-то время начинают полноценно тренироваться уже на результат, забыв о болезнях.

4) Если есть интерес – будет результат

Это своего рода девиз моей тренерской работы в целом, но следует отметить, что на начальном этапе особенно важно привить интерес к лыжному спорту.

Здесь важно обратить внимание на два аспекта:

- на мой взгляд, если не привить интерес в раннем школьном возрасте, позднее гораздо труднее это сделать, так как у подростков появится масса новых интересов и повысится уровень школьной нагрузки. Одним словом, если не «заболел лыжами» с детства, велика вероятность что в более старшем возрасте юный спортсмен будет менее ответственно относиться к тренировкам, без того серьезно-детского трепета и блеска в глазах.

- хотелось бы подчеркнуть, что это первостепенная задача тренера – привить интерес; требование результатов в этом случае второстепенно. Юные воспитанники сами будут стремиться к победам и улучшению результатов, потому что они сами будут видеть свои успехи. Тренеру необходимо лишь задать начало этой «цепной реакции».

Очень важно создать на занятиях атмосферу доброжелательности, сотрудничества, заинтересованности каждого ребенка в тренировке, положительного эмоционального настроя на тренировку в течение всего занятия. С помощью информационно-компьютерных технологий, обучение продолжается и вне тренировок: на сайте нашей спортивной секции всегда можно посмотреть наши видео и фотографии, обсудить результаты соревнований на форуме, найти ссылки на другие информационные ресурсы, связанные со спортом.

Поведение тренера на занятии – это умение владеть аудиторией, а именно уделять внимание каждому ученику и в то же время формировать коллектив и командный дух. Признаться, поначалу было непросто объединить ребят, которые еще в силу возраста стремились соперничать во всем друг с другом. Но со временем, воспитательная работа способствовала тому, чтобы дети

сдружились между собой, хотели тренироваться вместе, развивалось «здоровое» соперничество, т.е. желание расти, не отставать от товарищей. Здесь соединяются лично-ориентированный и деятельностный подход, в которых важнейшую роль играет формирование мотивации к занятиям спортом у ребенка, отсутствие которой вряд ли приведет к заметным результатам.

4. Примерные планы тренировок с начинающими группами (учащиеся 6-7 лет, иногда 9-10 лет)

На этапе начальной подготовки тренировка длится два академических часа.

Приведем примерный план тренировки **в доснежный период** (например, начало осени).

Задачи тренировки: развитие общей выносливости, скоростных качеств, упор на общую физическую подготовку.

Ход тренировки:

1,5-2 км легкий бег, можно в сочетании с ходьбой, 20 мин

Разминка, упражнения на растяжку мышц, 10 мин

Беговые упражнения для правильной постановки бега, 20 мин

ОФП, упражнения на развитие всех групп мышц, 15-20 мин

Подвижные игры (футбол, салки, эстафета), 20 мин.

Теперь приведем примерный план тренировки **в зимний период**.

Задача тренировки: овладение техникой передвижения на лыжах.

Ход тренировки:

Разминка 20 мин (10 мин бег и 10 мин растяжка)

Упражнения для овладения скользящим шагом, 45-50 мин:

Короткие скользящие шаги без работы рук

Махи руками на месте и скользящие шаги с махами руками

Удлиненный прокат на лыже с махами руками

Скользящие шаги с палками, взятыми за середину

Попеременный бесшажный ход

Лыжный самокат

Передвижение полушагом, палки поперек.

Попеременный двухшажный классический ход с полной координацией движений

Катание с горки, 20 мин.

5. Примерные планы тренировок в учебно-тренировочных группах первого-второго года (учащиеся 11-14 лет)

На данном этапе тренировка длится три академических часа. **В доснежный период** она может строиться по следующей схеме:

Задачи тренировки: развитие общей выносливости, силовой выносливости, разносторонняя физическая подготовка, овладение техникой лыжных ходов.

Ход тренировки:

Кросс в равномерном темпе, примерно 6 км

Разминка 10 мин

Имитационные упражнения классических способов передвижения на лыжах (отработка техники)

Шаговая имитация в подъем 10 x 60 м

ОФП 3 x 30 раз

Работа со жгутами

Заминка (спокойный бег в равномерном темпе) 5 мин.

Приведем пример тренировки **в зимний период.**

Задачи тренировки: изучение техники лыжных ходов, ее совершенствование; развитие быстроты и специальной выносливости.

Ход тренировки:

Разминка, бег 7 мин

ОРУ 5 мин (упражнения на растяжку, гибкость)

Осн. часть: совершенствование техники попеременно-двухшажного хода:

Одноопорное скольжение, маховое движение ногой

Толчок ногой

Толчок рукой

Согласованная работа рук и ног.

Переменная тренировка 4 км, из них с ускорениями 4 x 200 м (ЧСС при ускорении – 160-170 уд./мин)

Игры на лыжах для развития быстроты (эстафеты)

Закл. часть: равномерное передвижение на лыжах, заминка, 10 мин.

6. Результаты и достижения

В настоящее время мои воспитанники, поступившие в секцию 5 лет назад, будучи первоклассниками и даже дошкольниками, успешно занимаются в учебно-тренировочной группе первого года. К своим 11 годам они являются многократными победителями и призерами районных соревнований, выступают и приносят очки в копилку Сергиево-Посадской команды на областных соревнованиях. В 2013 году каждый из них выполнил II юношеский, I юношеский или III спортивный разряды. В 2014 году некоторые из них выполнили II или III спортивные разряды. Судя по этим данным, эти ребята значительно опережают общепринятые возрастные показатели присваивания разрядов.

Сходных результатов добились и учащиеся, пришедшие в секцию позднее и в более старшем возрасте. Они занимаются не пять, а около трех лет, но сейчас им в среднем не 11, а 14 лет.

Несколько слабее двух первых подгрупп 8-9-летние ребята, занимающиеся два-три года, хотя у большинства из них очень хороший потенциал и при регулярных тренировках они сравниваются по уровню с остальными спортсменами.

В целом, можно заключить, что по итогам пятилетней работы нет большого разрыва между учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочной, что позволяет:

- с одной стороны, работать с организованным коллективом спортсменов, у которых уже создана неплохая база и нет отстающих, наоборот, все тянутся друг за другом;
- с другой стороны, более предметно работать с каждым ребенком, оттачивать технику и совершенствовать результат.

7. Выводы

В заключение, хотелось бы еще раз подчеркнуть важность личностно-ориентированного подхода в тренерской работе, заключающегося в учете интересов, особенностей физического развития и характера каждого воспитанника.

Возможно, гораздо проще начинать «вкладывать» в «готового», физически более развитого подростка, работать на результат, ставить все новые и новые планки. Но, на мой взгляд, любовь к спорту и спортивно-волевые качества следует прививать с детства, а открывать новых спортсменов интереснее на стадии их зарождения (пусть это и требует больше энергии, труда и терпения).

Такой подход очень актуален в наше время, когда наблюдается спад физической активности детей и остро ощущается необходимость популяризации детского спорта.

Новаторство данной методики заключается, прежде всего, в том, чтобы начинать готовить юных спортсменов на 2-4 года раньше, чем это традиционно считалось возможным.

8. Использованная литература

1. Акимов М.К. Индивидуальность учащихся и индивидуальный подход. М.: Знание, 1992.
2. Демко Н.А. и др. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках. Минск: БГУФК, 2010.
3. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках: от новичка до мастера спорта. Изд-во Тюменского государственного университета, 1997.
4. Комков А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 1.
5. Масленников И.Б., Смирнов Г.А. Азбука спорта: Лыжные гонки. М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. М.: СпортАкадемПресс, 2001.