Здоровьесберегающие технологии уроках лыжной подготовки

Современная педагогика в качестве приоритетной задачи видит создание модели выпускника, способного к  максимальной самореализации, успешной адаптации в обществе, адекватному восприятию происходящих в нем процессов, не просто гражданина, а патриота своей страны.

Сегодня, чтобы быть наиболее успешным в жизни необходимо быть физически крепким и психологически готовым к постоянному повышению своего образовательного уровня, достижению поставленных целей и реализации самого себя как личности. Поэтому поддержание физического здоровья школьников через внедрение здоровьесберегающих технологий становится основой деятельности педагогов физической культуры, И осуществляется она не только на уроках физической культуры, но и большей частью во внеурочное время. Спортивная секция "Лыжная подготовка" , которую я веду позволяет не только укреплять, но и развивать, совершенствовать свое физическое здоровье.

Физическое воспитание – многолетний процесс индивидуального развития человека. Содержание и формы этого процесса могут быть различными в зависимости от возраста, занимающихся, условий их жизни и деятельности, а также от логики развертывания самого процесса.

Физическое воспитание детей осуществляется совместными усилиями семьи и школы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, игры, туризм, естественные факторы природы, гигиенические условия труда и быта.

Среди многих средств физического воспитания особое место занимает лыжная подготовка. Она является обязательным разделом физического воспитания в различных учебных заведениях севера и средних полосы России. В задачу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах на равнинной и пересеченной местностях, приобретение знаний по гигиене лыжной подготовки, по смазке и уходу за ними, по технике безопасности при занятиях на лыжах, а также выполнение определенных контрольных нормативов.

Оздоровительное

– благотворная обстановка занятий на свежем воздухе, в лесу;

– работа всех основных групп мышц;

– активное включение в работу кардио-распираторной системы. Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, УОС, МПК, вызывают изменение состава крови, ЧСС;

– возможность легко регулировать нагрузку как по интенсивности, так и по объему.

Образовательно-воспитательное

– получение новых знаний по инвентарю, смазке, правилам соревнований, гигиене, технической базе;

– овладение новыми навыками и умениями, сохранения равновесия на скользящей опоре, лыжными ходами и т.д.

– воспитание силы, выносливости, быстроты, ловкости

– совершенствование нравственных качеств: настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремленности, решительности, смелости.

Прикладная – в климатических условиях северных и восточных районов России, в горной местности.

Средство активного отдыха

В любом возрасте передвижение на лыжах используется как средство активного отдыха. Прогулки на лыжах в лесной местности с разнообразным рельефом доставляют эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на Центральную Нервную Систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.

Значение лыжной подготовки определяется ее полноценностью в укреплении здоровья занимающихся как средства закаливания организма. Имеются научные исследования показывающие, что во время эпидемий гриппа дети, имеющие уроки лыжной подготовки болели в 2,5-3 раза меньше, чем их сверстники, уроки физкультуры у которых проводились в зимнее время в спортивном зале. Установлено, что увеличение количества уроков лыжной подготовки в недельном цикле благотворно влияет на предотвращение болезней простудного характера, особенно при трех и более занятиях. Имеются данные сравнения занятий лыжной подготовкой с прогулками на свежем воздухе, показывающие, что закаливание организма детей более эффективно при физической нагрузке. Этот вывод подтверждают работы Скочкова И.Г., Солодкова А.С., Хрипковой А.Г.

Оздоровительное значение лыжной подготовки в значительной мере определяется местом проведения занятий. Как правило – это парк, лес, посадка, где чистый морозный воздух.

Здоровье моих воспитанников с каждым годом укрепляется благодаря лыжной подготовке. Количество воспитанников с частыми простудными заболеваниями снижается. Радуют и достижения ребят . За последние три года мы имеем призовые места в районных соревнованиях по лыжным гонкам.

2014-2015г.

2015-2016 г.

2016-2017 г.

Из 32 (20)

Из 32 (21)

Из 32 (21)

Занятия на лыжах доступны в любом возрасте – от дошкольного до глубокой старости, т.к. физическая нагрузка может дозироваться в широком диапазоне как по длительности воздействия, так и по интенсивности в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности. Состояния здоровья, задач занимающихся.

Лыжная подготовка оказывает разностороннее воздействие на организм детей. Передвижение на лыжах по пересеченной или равнинной местности вовлекает в работу большие группы основных мышц туловища, верхних и нижних конечностей, что оказывает положительное воздействие на совершенствование функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Разнообразные условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, особенно таких двигательных способностей, как общая и силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесию на скользящей опоре. Следует отметить, что последняя способность легко поддается воспитанию в младшем школьном возрасте и значительно затруднена в более старшем.

Несомненно воспитательная роль лыжной подготовки. Во время занятий, прогулок, походов и сдачи контрольных нормативов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей. В любом возрасте передвижение на лыжах используется как средство активного отдыха. Прогулки на лыжах по лесной местности с разнообразным рельефом доставляют эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние.