Петров Николай Олегович

Педагог дополнительного образования

ГБОУ СОШ №492 Фрунзенского р-на

г. Санкт-Петербург

8-911-257-31-37

Тема: Лыжная подготовка, как средство укрепления здоровья школьника

В современном мире школа из-за большого потока информации и количества передовой техники учащиеся очень много времени проводят за гаджетами. Свободное время очень мало проводят на свежем воздухе, меньше занимаются спортом. Занятия на улице в зимнее время боятся как учащиеся, так и их родители. Все это сказывается на здоровье детей, способствует развитию пониженной двигательной активности – гипокинезии. Она приводит к слабости мышц, связок, опорно-двигательного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций различных систем организма, поэтому актуально физическое развитие детей.

Л.Н. Толстой «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Лыжная подготовка на свежем воздухе практически ушла со школьных уроков физкультуры. Многие учителя хорошо ей владеют и могут научить азам этого сложного по координации и силовой выносливости вида спорта. Но желание детей ослабло. В большей степени из-за слабого здоровья и физической подготовке. И это очень печально, что дети слабеют и болеют. А мы, учителя физической культуры только разводим руками. Хотя мы, как я считаю, одни из первых, кто отвечает за укрепление здоровья и физического развития детей.

Хочу поделиться своим опытом привлечения учащихся, к занятиям на свежем воздухе и овладением навыками лыжной подготовки. Конечно, нужно начать с ознакомлением учащихся с техникой безшажных ходов, которые можно проводить в зале с помощью лыжных эспандеров. Это одновременный и попеременный безшажные хода. Как показала практика, учащихся это заинтересовало. Далее движения усложняются с добавлением работы ног. Это одновременный одношажный ход: руки работают одновременно, толчок одной ногой поочередно. Учащимся приходится удерживать равновесие на одной ноге, работать верхних плечевым поясом: это руки и спина, одновременно делая это синхронно с отведением одной ноги назад. Затем можно перейти к техники попеременного двухшажного хода в зале с применением палок для скандинавской ходьбы. Это способствует идти в полной координации, где руки и ноги работают разноименно. С первого раза у многих это не получается. И когда все эти движения будут отработаны в зале, можно выходить на улицу и проводить занятия. Начать можно с секционной и внеурочной деятельности.