**«Инновационные подходы на начальном этапе обучения школьников, проживающих в районах крайнего севера, основам лыжной подготовки»**

Экстремальные климатические факторы северных территорий - низкая температура, напряженность геомагнитного поля, выраженные колебания атмосферного давления, высокая скорость ветра, аномальное солнечное излучение, полярная ночь и полярный день - все эти факторы приводят к крайне неблагоприятным последствиям для здоровья северян. Эффект внешних факторов реализуется в виде сокращений резервных потенций организма, более раним истощением жизненно важных функций и, как следствие, более высоким уровнем заболеваемости, ухудшением качества здоровья.

Здоровье северян в значительной степени зависит от природных условий. Длительный и напряженный процесс адаптации человека к условиям Севера приводит к глубокой перестройке всех регуляторных физиологических и обменных процессов, что сопровождается возникновением «синдрома полярного напряжения».

**Синдром полярного напряжения**

Состояние организма человека, вызванное действием экологических факторов Заполярья, получило название «синдром полярного напряжения» или просто «полярный синдром».

«Полярный синдром» - это не болезнь, а реакция организма на действие комплекса факторов высоких широт. Вместе с тем «синдром полярного напряжения» - это повышенная уязвимость организма, «расчищенный» путь к болезни. «Синдром полярного напряжения» обозначает комплекс патологических реакций, проявляющийся некоторым нарушением высшей нервной деятельности, функций дыхания, кровообращения, механизмов терморегуляции, настроения.

В структуре заболеваемости старшеклассников Крайнего Севера до 80% учеников имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, 58,7% - отклонения в деятельности сердечнососудистой и нервной систем (в том числе ярко выраженные - 24,6%). Рост числа функциональных заболеваний среди обучающихся свидетельствует о снижении регуляторных функций организма, недостаточности адаптационных резервов для противодействия климатогеографическим особенностям Крайнего Севера.

За годы учебы в школе количество обучающихся, имеющих хронические заболевания, в среднем увеличивается на 6% в год. Для детей Крайнего Севера данная негативная динамика выше в 2-3 раза.

**Лыжная подготовка как способ укрепления здоровья**

Для жителей Севера лыжи - замечательная возможность активного отдыха на открытом воздухе. В мартовских лучах заполярного солнца доля ультрафиолетового спектра такая же, как и на широте Сочи.

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование коммуникативных, личностных и учебно-познавательных компетенций навыков  и способах передвижения,  развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

**Основы начального этапа обучения**

В процессе обучения для каждого отдельного способа передвижения на лыжах можно выделить три относительно завершенных этапа. Эти этапы соответствуют федеральным образовательным стандартам по педагогическим задачам и методике обучения. Принято выделять следующие этапы обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

**Начальное разучивание:** имеет целью обучение занимающихся основам техники выполнения основной стойки, ступающего шага, скользящего шага. Для достижения этих целей необходимо решить следующие задачи:

* создать у школьников целостное представление о способе передвижения;
* освоить отдельные детали техники, необходимые для овладения способов передвижения; научить выполнять технике передвижения с полной координацией; предупредить появление лишних движений и ненужное мышечное напряжение.

Обычно после нескольких попыток ученикам удается под контролем сознания овладеть общей схемой движения в цикле хода. В дальнейшем внимание обращается на формирование ритма хода и устранение лишних движений и грубых ошибок.

Основная цель **углубленного разучивания** - довести первоначальное («грубое») владение техникой способов передвижения на лыжах до относительного совершенства. В процессе достижения этой цели решаются следующие частные задачи:

* освоить и уточнить отдельные детали техники изучаемого способа передвижения на лыжах;
* овладеть слитным, свободным и точным выполнением способа передвижения в целом;
* подготовить лыжника к применению способа передвижения в различных условиях.

На этом этапе обучения очень важно добиться четкого понимания структуры изучаемого способа передвижения.

При углубленном разучивании большое значение имеет, с одной стороны, педагогический контроль со стороны учителя, а с другой - самоконтроль учащихся за техникой исполнения изучаемого способа передвижения.

**Закрепление и дальнейшее совершенствование** должны обеспечить совершенное владение техникой изучаемого способа передвижения на лыжах в разнообразных условиях его применения. Для достижения этой цели необходимо решить следующие конкретные задачи:

* закрепить сформированный навык в способе передвижения на лыжах;
* расширить диапазон вариативности техники для эффективного использования изученного способа в самых разнообразных условиях;
* завершить индивидуализацию техники в соответствии с особенностями и уровнем физической подготовленности;
* добиться совершенного владения техникой на высоких скоростях при максимальных напряжениях;
* обеспечить совершенствование техники передвижения на лыжах с учетом дальнейшего повышения уровня развития физических качеств.

Общую продолжительность этого этапа установить невозможно, так как совершенствование техники способов передвижения на лыжах продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

**Планируемые результаты:**

* **Личностные -**проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства.
* **Предметные -**знание и соблюдение правил техники безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок, правила обгона; знание и правильное выполнение команд, умение надевать лыжи, знание техники ступающего и скользящего шагов и правильное выполнение данных способов ходьбы на лыжах.
* **Познавательные:**общеучебные – бережное отношение с инвентарем. Соблюдение техники безопасности при обращении с лыжными палками.

**Регулятивные критерии:**удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.

Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости. Он является важным средством поддержания и улучшения здоровья. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Тренировочный эффект от лыжного спорта повышается и благодаря восстанавливающему, способствующему укреплению здоровья влиянию свежего воздуха. Кроме того, лыжные гонки развивают упорство и выносливость.

Задачей учителей физической культуры максимально интегрировать потенциал природы крайнего севера и возможностей каждого ребенка.

Массовое привлечение к занятиям на лыжах не только в рамках школьной программы, но и с помощью секций и внеурочной деятельности.