

# OBOZY NARCIARSKO – NAUKOWE

## w I LO w Lesznie



Historia obozów narciarsko – naukowych, organizowanych w I LO w Lesznie, sięga końca lat osiemdziesiątych. Początkowo były to tygodniowe wyjazdy klas autorskich, których jednym z celów była nauka podstaw jazdy na nartach. W tym czasie znacznie więcej uwagi poświęcano realizowaniu programu klas autorskich tzn. pracy nad integracją grupy, poznaniu okolicy, nauce innych przedmiotów.

Z upływem czasu, obozy te zaczęły być coraz bardziej popularne, a nauka i doskonalenie jazdy na nartach stały się głównym celem wyjazdów.

Od roku 1995 w obozach uczestniczy 10 – 14 klas rocznie ( 250 – 350 uczniów ). Wyjazdy trwają tydzień, a miejscami pobytu młodzieży jest Karpacz i Szklarska Poręba.

Od tego czasu zaczął się krystalizować program obozów narciarsko – naukowych. W wyjazdach oprócz młodzieży z danej klasy, uczestniczy nauczyciel wf. prowadzący zajęcia na nartach oraz dwóch nauczycieli przedmiotów.

Program obozu przewiduje dziennie 5 – 6 godzin zajęć na nartach zjazdowych oraz 4 godziny nauki.

Organizowane są także wycieczki i imprezy integrujące grupę.

Wraz z większym zainteresowaniem i zaangażowaniem młodzieży, zmieniał się też program nauki jazdy na nartach.

Początkowo prowadzącym zajęcia ( M. Wein, R. Adamski, W. Stróżyk, M. Czaiński ), ze względu na niedoskonałość sprzętu, słabe przygotowanie tras narciarskich oraz małą ilość wyciągów udawało się wprowadzić tylko podstawowe elementy jazdy.

Jednak szybka ewolucja sprzętowo – bazowa zachęciła prowadzących do zwiększenia intensywności i zakresu zajęć z narciarstwa.

W oparciu o własne doświadczenia z prowadzonych obozów oraz literaturę fachową opracowaliśmy (W.Stróżyk, M. Czaiński ) program nauki i doskonalenia jazdy na nartach podczas obozów narciarsko – naukowych organizowanych przez naszą szkołę.

W programie tym uwzględniliśmy dominującą rolę jazdy na krawędziach i zanikającą rolę odciążenia i dociążenia nart.

Jest to spowodowane wprowadzonymi w ostatnich latach zmianami w konstrukcji narty.

Dzięki sprzętowi nowej generacji droga do opanowania podstawowych umiejętności jazdy stała się krótsza.

Łatwość wykonywania skrętów oraz jazda na krawędziach to czynniki wymagające od nauczyciela uwzględnienia podczas nauki i doskonalenia jazdy na nartach.

Opracowali: Waldemar Stróżyk i Marek Czaiński

**Program nauki jazdy na nartach na obozach naukowo-sportowych  
„Białe szkoły” organizowanych przez I LO w Lesznie.  
( Opracowany przez W. Stróżyka i M. Czaińskiego na sezon 2002/2003**

Budżet godzin 30

Umiejętności	Wiadomości	Zadania wychowawcze	Efekty, Testy
<p><b>1. Poruszanie się na nartach w terenie płaskim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia oswajające ze sprzętem i terenem,</li> <li>- przemieszczanie się na nartach w terenie płaskim,</li> <li>- zmiany ustawienia się na nartach względem linii spadku stoku (zwroty),</li> <li>- bezpieczne upadanie i podnoszenie się na nartach.</li> </ul>	<p>Bezpieczeństwo jazdy na nartach. Zachowanie się w górach. Postępowanie w razie wypadku.</p>	<p>Dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych. Ukazanie piękna gór oraz zalet czynnego wypoczynku w górach.</p>	<p>1.Przejsie 5m. na nartach, dokonanie zwrotu i powrót. 2.Upadek oraz podniesienie się na nartach.</p>
<p><b>2. Opanowanie jazdy na nartach po łatwych trasach z małą prędkością. Zmiany prędkości i kierunku jazdy w kątowym ułożeniu nart.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podejścia pod górę w nartach,</li> <li>- zjazd w linii spadku stoku,</li> <li>- pług,</li> <li>- łuki płużne.</li> </ul>	<p>Budowa narty. Pojęcie krawędzi wewnętrznej i zewnętrznej.</p>	<p>Wdrażanie do samodoskonalenia umiejętności ruchowych.</p>	<p>1.Zjazd w linii stoku, zatrzymanie się pługiem w określonej strefie.</p>

<p><b>3. Opanowanie wjazdu wyciągiem orczykowym.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podejście i zaczepienie się do orczyka,</li> <li>- jazda wyciągiem pod górę,</li> <li>- wyczepienie się z orczyka.</li> </ul>	<p>Zasady jazdy orczykiem. Bezpieczeństwo podczas jazdy.</p>	<p>Wyrobienie odpowiedzialności za współwiczącego.</p>	<p>1. Wjazd wyciągiem orczykowym do górnej stacji i wyczepienie się.</p>
<p><b>4. Opanowanie skrętów rozpoczynanych w pozycji kątowej nart.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jazda w skos stoku zakończona skrętem dostokowym,</li> <li>- zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku.</li> <li>- ześlizg skośny, boczny, zatrzymanie – skręt stop,</li> <li>- skręty z półpługu i z pługu.</li> </ul>	<p>Bezpieczeństwo podczas jazdy w skos stoku.</p>	<p>Kształtowanie uporu w dojściu do celu.</p>	<p>1. Ominięcie tyczki skrętem z półpługu i pługu.</p>
<p><b>5. Opanowanie skrętów równoległych o różnym promieniu na trasach łatwych i trudnych, na średniej i dużej prędkości.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skręt równoległy,</li> <li>- śmig,</li> <li>- skręt „fun”.</li> </ul>	<p>Zasady i technika dociążania i odciążania nart.</p>	<p>Wyrobienie umiejętności samokontroli.</p>	<p>1. Ominięcie tyczki skrętem równoległym.</p>
<p><b>6. Jazda w trudnym śniegu i terenie.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skręt równoległy z odciążeniem,</li> <li>- jazda po muldach,</li> <li>- jazda w głębokim śniegu,</li> <li>- jazda na stromych stokach,</li> <li>- jazda w trudnych warunkach,</li> </ul>	<p>Dostosowanie technik jazdy do konkretnych warunków terenowych i pogodowych.</p>	<p>Wyrobienie poczucia dumy z dobrze wykonanego zadania o dużym stopniu trudności.</p>	<p>1. Przejechanie określonego odcinka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- po muldach,</li> <li>- w głębokim śniegu,</li> <li>- na stromym stoku,</li> </ul> <p>2. Wykonanie skoku na</p>

- skok terenowy.			muldzie.
<b>7. Jazda między tyczkami.</b> <b>Organizacja zawodów w slalomie.</b> - slalom gigant, - slalom specjalny.	Przepisy dotyczące organizacji zawodów.	Kształtowanie nawyków do sportowej rywalizacji.	1. Udział w slalomie: - gigancie, - specjalnym.