**Методика обучения технике одновременного бесшажного хода**

*Таблица*

**Методическая разработка по обучению технике одновременного бесшажного хода**

|  |  |
| --- | --- |
| **Частные задачи** | **Средства** |
| ***1 этап обучения двигательному действию (этап ознакомления с двигательным действием)*** | |
| 1. Создать представление об одновременном бесшажном ходе | а) Демонстрация техники одновременного бесшажного хода (в боковой плоскости учителем, учеником, хорошо владеющим этим ходом); в быстром темпе (представление о технике в соревновательных условиях); в медленном темпе (представление об основных элементах техни­ки); показ учеником с одновременным комментарием учителя об основных элементах техники;  б) демонстрация фото-, кино-, видеоматериалов. |
| 2. Создать целевую установку на сознательное овладение двигательным действием | а) Рассказ об эффективном применении данного хода на различных участках лыжных трасс. Ход широко используется при прохождении равнинных участков, для преодоления пологих подъемов в хороших условиях скольжения, а также для преодоления пологих спусков. Передвигаясь этим ходом, можно развивать высокую скорость. Для успешного освоения техники одновременного бесшажного хода необходимо хорошее развитие мышц верхнего плечевого пояса и туловища |
| 3. Обеспечить учащихся основами знаний о технике одновременного бесшажного хода | а) Объяснение техники с одновременным показом. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и скольжения с одновременным отталкиванием палками;  б) Объяснение понятий:  «одновременное отталкивание палками» — обеспечивает поступа­тельное движение лыжника вперед за счет работы мышечных групп верхнего плечевого пояса и туловища при этом правая и левая рука одновременно однонаправлено выполняют работу;  «двухопорное скольжение» – лыжник скользит на двух лыжах;  «свободное скольжение» – лыжник скользит на лыжах без опоры на палки;  в) устный опрос.  Из каких основных движений состоит цикл хода?  Какие элементы техники одновременного бесшажного хода характерны для других ранее изученных ходов?  Какие движения являются подготовительными?  Какие движения являются основными?  Какие движения являются заключительными? |
| ***2 этап обучения двигательному действию***  ***(этап начального разучивания двигательного действия)*** | |
| 4. Научить принимать граничные моменты:  -момент выноса палок вперед;  - момент окончания отталкивания палками | а) принять положение начала отталкивания палками (без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки)  И.п. – стойка лыжника.  1 – вынести слегка согнутые руки вперед, кисти на уровне носа-глаз, вес тела перенести на переднюю часть стоп, при этом тазобедренные суставы оказываются впереди коленных, коленные впереди голеностопных;  2 – и.п.  б) принять положение момента окончания отталкивания палками (без палок; с палками середину; с опорой на палки).  Из исходного положения – стойка лыжника наклониться вперед до горизонтального уровня, руки прямые отвести назад, палки параллельны друг другу, свободно удерживаются на 2-3 пальцах и составляют прямую линию с руками. Вес тела перенести на пятки, при этом голеностопные суставы впереди коленных, коленные впереди тазобедренных суставов;  в) принять положение момента окончания отталкивания палками (без палок; с палками за середину; с опорой на палки). Зафиксировать положение в течение 5-10 сек. Учителю или другому ученику оценить качество принятого граничного момента;  г) Принять положение момента начала отталкивания палками (без палок; с палками, удерживая их за середину; с опорой на палки)  Зафиксировать положение в течение 5-10 сек. Учителю или другому ученику оценить качество принятого граничного момента. |
| 5. Научить работе рук | а) имитация хода на месте (без палок; с палками, удерживая за середины; с палками, обозначая отталкивание).  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1 – вынести руки вперед до уровня носа-глаз. Вынос рук начинается с опускания их вперед-вниз до уровня колен под действием силы тяжести. Далее постепенно сгибаясь в локтевых и плечевых суставах, одновременно с плавным выпрямлением туловища в поясничном отделе позвоночника кисти рук выносятся до уровня носа-глаз. Вес тела с пяток переносится на переднюю часть стопы;  2 – отталкивание палками. Рабочее движение осуществляется за счет сгибания спины в поясничном отделе, усилие передается за счет сохранения жесткой системы «туловище-рука». При достижении максимального уровня сгибания спины до горизонтального положения отталкивание осуществляется за счет разгибания рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Руки отводятся за бедро. Вес тела переносится с передней части стопы на пятки |
| 6. Научить постановке палок и передаче усилия на палки | а) имитация постановки палок в снег.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1 – вынести руки вперед (слегка согнутые в локтевом суставе, локти развернуты в стороны) до уровня носа-глаз;  2 – ударом сверху поставить палки на опору под острым углом (75-65°) у носка ботинка;  3-4 – вернуться в и.п.,  б) и.п. – момент постановки палок в снег. Передавая усилие давления веса тела на палки, маленькими ступающими шагами перейти в положение момента окончания отталкивания палками, палки от снега не отрывать;  в) и.п. – стойка лыжника, палки поставлены в упор к стенке. Передавая усилие давления веса тела на палки, маленькими шагами перейти в положение момента окончания отталкивания палками. |
| 7. Научить отталкиванию палками | а) и.п. – момент окончания отталкивания палками.  1 – вынести руки вперед (слегка согнутые в локтевом суставе, локти развернуты в стороны, кисти рук на уровне носа-глаз);  2 – ударом сверху поставить палки в снег под острым углом (75-65º) у носка ботинка,  3 – скольжение с отталкиванием палками;  4 – свободное скольжение на двух лыжах;  б) передвижение по пологому ровному спуску за счет одновременных отталкиваний палками с акцентом на принятие граничных моментов и правильную работу рук во время выноса и отталкивания палками. |
| 8. Научить переносить вес тела во время одновременного отталкиваний палками | а) принять положение начала отталкивания пал­ками (без палок; с палками, удерживая их за середины; с опорой на палки).  Из и.п. «стойка лыжника» вынести слегка согнутые руки вперед, кисти на уровне носа-глаз. Вес тела перенести на переднюю часть стоп, при этом тазобедренные суставы впереди коленных, а коленные впереди голеностопных;  б) принять положение момента окончания отталкивания палками (без палок; с палками, удерживая за середины; с опорой на палки). Из исходного положения «стойка лыжника» наклониться вперед до горизонтального уровня, руки прямые отвести назад, палки параллельны друг другу, свободно удерживаются на 2-3 пальцах и составляют прямую линию с руками. Вес тела перенести на пятки, при этом голеностопные суставы впереди коленных, коленные впереди тазобедренных. Учитель проверяет правильность граничных моментов, используя тактильно-мышечную наглядность. Акцентировать внимание на переносе веса тела на пятки (почувствовать, что пятки прижаты к снегу);  в) имитация хода на месте (без палок; с палками, удерживая их за середины; с палками, обозначая отталкивание) с акцентом на плавный перенос веса тела.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1 – вынести руки вперед до уровня носа-глаз, вес тела на носки;  2 – имитация отталкивания палками, вес тела на пятки;  3-4 – то же;  г) и.п. – момент окончания отталкивания палками, стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1-1,5 шагов.  1 – вынос рук вперед с переносом веса тела на переднюю часть стопы, руки в упор на рейку на уровне носа-глаз. Почувствовать распределение напряжения мышц в этом положении.  2 – и.п;  д) то же в парах, но руки в упор на плечи партнеру;  е) передвижение по пологому ровному спуску за счет одновременных отталкиваний палками с акцентом на принятие граничных моментов и правильную работу рук и перераспределение веса тела во время выноса и отталкивания палками, на мощный навал на палки. |
| ***3 этап обучения двигательному действию***  ***(этап закрепления и совершенствования приобретенного элементарного умения)*** | |
| 9. Научить ритму движений в одновременном бесшажном ходе | а) выполнить имитацию хода, подчеркивая при этом ритм движений: «ра-а-з», «два». Первый счет следует произносить более протяжно. В это время выполняется вынос палок вперед, реализующий предшествующее отталкивание палками. При выполнении имитационного упражнения в положении выноса палок вперед должны быть зафиксированы паузы продолжительностью 2-3 с.  Счет «два» произносится быстро. Во время его произношения надо успеть поставить палки и произвести ими отталкивание.  б) передвижение ходом на два счета при рациональном соотношении продолжительности свободного двухопорного скольжения и отталкивания палками как 3:2. Обратить внимание при подсчете на данное соотношение |
| 10. Достичь слитного выполнения фаз | а) Имитация хода с акцентом на работу рук и правильное распределение веса тела.  И.п**.** – момент окончания отталкивания палками.  1 – вынос рук вперед до уровня носа-глаз;  2 – постановка палок в снег ударом сверху;  3 – отталкивание;  4 – свободное скольжение на двух лыжах;  б) передвижение одновременным бесшажным подуклон в полной координации (под счет учителя; под счет про себя; по хорошо подготовленной лыжне);  в) передвижение одновременным бесшажным ходом по лыжне, размеченной флажками (флажки обозначают место постановки палок в снег) с постепенным увеличением расстояния между ними. |
| 11. Проверить умение выполнять технику хо­да | а) текущий контроль (правильно, неправильно, зачтено, не зачтено). Оцениваются ниже перечисленные элементы техники:  – принять положение момента окончания отталкивания палками;  – принять положение момента начала отталкивания палками;  – выполнить имитацию хода на месте;  – выполнение техники в полной координации на отрезке 30 м |
| 12. Научить вариантам техники | а) объяснение. Для увеличения площади опоры, лыжник может выдвигать правую или левую ногу на 15 – 20 см при выносе рук вперед, а во время отталкивания возвращать ногу в и.п.;  б) показ учителем или учеником техники одновременного бесшажного хода;  в) выполнение варианта техники с пологого спуска (на равнине, в пологий подъем);  г) при плохих условиях скольжения или при передвижении данным ходом в пологие подъемы палки ставятся на опору у пятки ботинка (или чуть дальше). В этом случае за счет уменьшения угла постановки палок лыжник быстрее начинает отталкивание палками, при этом более экономно расходуя силы. Для освоения этого варианта техники необходимо повторить имитацию постановки палок в снег, с акцентом на регулирование угла постановки палок на опору. |
| ***4 этап обучения двигательному действию***  ***(этап совершенствования и обучения применению навыков в различных условиях)*** | |
| 13. Научить применять одновременный бесшажный ход в сочетании с другими способами | а) разгон одновременным бесшажным ходом до спуска, принять среднюю (низкую, высокую) стойку, на выкатесо спуска перейти на передвижение одновременным бесшажным ходом;  б) после серии отталкиваний палками одновременным бесшажным ходом принять положение торможения плугом, упором |
| 14. Научить переходу с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход | а) объяснение необходимости чередования ходов на дистанции;  б) имитация работы рук при переходе с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременной работы рук;  5 – с выпрямлением туловища вынести вперед правую (левую) руку, левую (правую) оставить сзади;  6-8 – имитация попеременной работы рук;  в)имитация работы рук и ног при переходе с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход из и.п. свободного скольжения на двух лыжах.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременного бесшажного хода;  5 – с выпрямлением туловища сделать шаг левой (правой) вперед и вынести вперед правую (левую) руку, левую (правую) оставить сзади (и.п. свободного одноопорного скольжения, левая (правая) нога опорная);  6-8 – имитация попеременной работы рук в и.п. свободного одноопорного скольжения;  г) выполнение перехода в полной координации на учебной лыжне (под счет учителя; в обозна­ченной зоне; по команде) |
| 15. Научить переходу с одновременного бесшажного на одновременные одношажные и двухшажный ходы | а) объяснение необходимости чередования ходов на дистанции;  б) имитация работы рук при переходе с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход (основной вариант) и одновременный двухшажный ход.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременной работы руками в одновременном бесшажном ходе на два счета;  5 – вынести руки вперед, палки кольцами от себя;  6 – перевести палки кольцами к себе;  7 – одновременное отталкивание палками;  8-10 – имитация одновременного отталкивания палками на три счета  в) имитация работы рук и ног при переходе с одновременного бесшажного хода на одновременный двухшажный ход.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременного бесшажного хода;  5 – сделать шаг левой (правой), вынести руки вперед, палки кольцами от себя;  6 – сделать шаг правой (левой), перевести палки кольцами к себе;  7 –одновременное отталкивание палками;  8-10 – имитация одновременного двухшажного хода;  г) выполнение перехода с одновременного бесшажного хода на одновременный двухшажный ход в полной координации на учебной лыжне (под счет учителя; в обозначенной зоне; по команде);  д) имитация работы рук и ног при переходе с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход (основной вариант).  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременного бесшажного хода;  5 – вынести руки вперед, палки кольцами от себя;  6 – сделать шаг правой (левой), перевести палки кольцами к себе;  7 –одновременное отталкивание палками;  8-10 – имитация одновременного одношажного хода (основной вариант);  е) выполнение перехода с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход (основной вариант) в полной координации на учебной лыжне (под счет учителя; в обозначенной зоне; по команде);  ж) имитация работы рук и ног при переходе с одновременного бесшажного на одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на месте.  И.п. – момент окончания отталкивания палками.  1-4 – имитация одновременного бесшажного хода;  5 – имитация отталкивания левой (правой) ногой, руки вынести вперед (и.п. свободного одноопорного скольжения, правая (левая) нога опорная);  6 – одновременное отталкивание палками, маховая правая (левая) нога приставляется к опорной;  7-8 – имитация одновременного одношажного хода;  з) то же с продвижением вперед (шаговая имитация)  и) выполнение перехода с одновременного бесшажного на одновременный одношажный ход (стартовый вариант) в полной координации на учебной лыжне (под счет учителя; в обозначенной зоне; по команде) |
| 16. Научить применять одновременный бесшажный ход для максимально быстрого набора и поддержания высокой скорости на некоторых участках дистанции | а) объяснение ситуаций возникающих в условиях лыжной гонки, когда необходимо применять одновременный бесшажный ход для максимально быстрого набора или поддержания высокой скорости (стартовый разгон при общем и раздельном старте, финишный спурт, прохождение равнинных участков трассы с пологим уклоном, уход на спуск);  в) передвижение одновременным бесшажным ходом с общего старта по звуковому сигналу;  г) на пологом спуске при снижении скорости перейти из спуска в стойке к передвижению одновременным бесшажным ходом, а при наборе скорости продолжить спуск в стойке;  д) при подходе к спуску набрать высокую скорость в начале уклона и перейти к спуску в стойке |
| 17. Совершенствовать одновременный бесшажный ход в различных условиях лыжной трассы | а) Передвижение одновременным бесшажным ходом по горизонтальной и хорошо укатанной лыжне с ограничением длины цикла; с заданной длиной цикла, с постепенным увеличением длины цикла до оптимальных пределов; с постепенным уменьшением длины цикла до оптимальных пределов). Места отталкивания палками размечаются флажками;  б) передвижение одновременным бесшажным ходом по твердой неровной лыжне с горизонтальными и вертикальными неровностями, регулируя длину цикла в соответствии с условиями лыжни;  в) передвижение одновременным бесшажным ходом по мягкой, плохо укатанной лыжне, по обледенелой лыжне, по неровной лыжне, без лыжной колеи с произвольной или заданной длиной цикла;  г) передвижение одновременным бесшажным ходом по обледенелой лыжне;  д) передвижение одновременным бесшажным ходом в пологий подъем;  е) передвижение по равнинному участку трассы, чередуя отталкивание только правой палкой, только левой палкой;  ж) игры «Кто дальше?», «Кто больше?» (передвижение бесшажным ходом по хорошо укатанной лыжне, обледенелой лыжне, по неровной лыжне, по плохо укатанной лыжне, без лыжной колеи, в пологий подъем). |
| 18. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода в соревновательных условиях | а) Передвижение одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью на отрезках учебной лыжни различной длины;  б) передвижение одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью по равнинным участкам и в подъемы малой крутизны;  в) применение хода в эстафетах |
| 19. Совершенствовать технику хода в играх | а) игра « БЫСТРЫЙ ЛЫЖНИК»  Игра проводится на хорошо накатанных отрезках лыжни длиной 50-100 метров. Все участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Каждая по сигналу стартует и старается как можно быстрее преодолеть отрезок, используя одновременный бесшажный ход. По два лыжника из каждой группы выходят в следующий забег и соревнуются в полуфиналах и финалах. Победитель финала становится самым быстрым лыжником группы. |
| 20. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом | «5» – двигательное действие выполнено правильно, четко, уверенно, свободно, точно соблюдены все технические требования;  «4» – двигательное действие выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, при этом допущено не более двух незначительных ошибок;  «3» – двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками;  «2» – при выполнении двигательного действия, допущена одна грубая ошибка и число других ошибок более трех |