**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 |