**Методика обучения лыжным ходам**

Овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний – вот основные задачи обучения в лыжном спорте.

Методика обучения технике передвижения на лыжах базируется на дидактических принципах педагогики и ставит своими задачами:

- найти правильные пути для овладения отдельными способами передвижения на лыжах, то есть как можно быстрее и лучше научить занимающихся тому или другому способу передвижения;

- установить наиболее целесообразную последовательность в обучении комплексу необходимых знаний, умений, навыков.

Чтобы овладеть техникой передвижения на лыжах, будь это ход или поворот, лыжник должен знать, что ему нужно делать, какие требования предъявляются к выполнению того или другого элемента техники, что дают те или иные упражнения, каков основной механизм их выполнения и тактического применения. Эти знания занимающиеся получают от педагогов. Задача преподавателя – раскрыть эти вопросы, а обучаемых – осмыслить их и активно участвовать в процессе обучения.

Объяснения и разбор, указания и оценка техники в процессе практических занятий и после них, а также лекции, беседы на теоретических занятиях – вот методы и формы занятий. Полезны также самостоятельная работа занимающихся по изучению теории лыжного спорта и наблюдения за техникой квалифицированных лыжников.

Найти главное, основное в упражнении, объяснить и показать это обучаемым – вот в чем большое искусство преподавателя.

Способы передвижения на лыжах, в зависимости от их сложности, разучиваются целостным или расчлененным методами обучения.

Преимущество целостного изучения способов передвижения в том, что при этом не нарушаются биодинамические связи между отдельными фазами движений.

Изучая наиболее сложные приемы техники, следует придерживаться следующей последовательности.

Первый этап обучения – его задача создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения а лыжах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения, показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ технического выполнения. Воспроизведение способа передвижения обучающимися в наиболее облегченных условиях.

Второй этап обучения – его задача овладение основой изучаемого способа передвижения и выполнение его в целом. Для этого необходимо объяснить и показать, что является главным, основным в изучаемом способе передвижения,

выполнить его по элементам, подобрав наиболее благоприятные и облегченные условия для изучения.

При необходимости как для овладения основами изучаемого способа передвижения, так и для исправления ошибок используют серию подводящих упражнений.

Третий этап обучения – его задача закрепить освоенный способ передвижения, научить целесообразному его использованию в различных условиях и в сочетании с другими способами. Для этого необходимо выполнять и совершенствовать технику изучаемого способа на различном рельефе с различной скоростью.

Основой техники передвижения на лыжах является одноопорное скольжение, т.е. умение держать равновесие на одной ноге при скольжении. Поэтому упражнениям в равновесии надо повторять каждый год во всех классах, с 1 по 11. количество времени, отводимое на такие упражнения, зависит от степени их освоения учащимися, а не от возраста занимающихся.

Все упражнения в равновесии можно подразделять на две группы.

1. **Упражнения без лыж**: а) ОРУ в равновесии до начала лыжной подготовки; б) ОРУ во время лыжной подготовки; в) имитационные упражнения(имитация лыжной техники).
2. **Упражнения на лыжах:** а) выполняемые на месте; в) выполняемые в движении(на одной лыже).

Упражнения без лыж. ОРУ в равновесии до начала лыжной подготовки. Их выполняют в конце учебной четверти на уроках гимнастики, при этом учащиеся стоят на одной ноге, слегка согнутой в колене. Другая нога свободно опущена или отведена назад, но не касается ни пола, ни опорной ноги. Выполнив одно упражнение несколько раз, меняют ноги и повторяют упражнение. Первоначально все движения рук, туловища и ног выполняют в переднее – задней плоскости, затем в разных плоскостях.

**ОРУ во время лыжной подготовки(в разминке).** В данные упражнения включают ОРУ на одной ноге. Все упражнения выполняют, стоя в одношереножном строю. В и.п. учащиеся стоят на одной ноге, слегка согнутой в колене. Другая нога на первых двух уроках свободно опущена, а во время дальнейших таких занятий отведена назад и выпрямлена в коленном суставе. Свободная нога не должна касаться ни снега, ни другой ноги. Выполнив одно упражнение несколько раз, меняют ноги и повторяют упражнение. Руки поднимают лишь до уровня плеч.

**Имитационные упражнения лыжной техники.**

Имитируют отдельные элементы техники, стоя на одной ноге: работу рук, рук и туловища, рук и ног. То же, но с палками в руках.

Упражнения на лыжах.1. Выполняемые на месте. Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель показывает упражнения, а школьники их тут же повторяют. Если движение выполняется одной ногой, то его повторяют несколько раз подряд, а затем делают то же другой ногой ( этом случае все занимающиеся не должны мешать друг другу). Руки располагаются произвольно или за спиной.

2.Выполняемые в движении (на одной лыже).Все упражнения выполняют на утрамбованной площадке. Это наиболее удобно. В случае выполнения их встать следует левой лыжей на правую лыжню (и наоборот), наступая правой ногой на место постановки палок (чтобы не портить лыжню).

Упражнения выполняют на одной лыже, другую надо снять. В и.п. масса тела на левой ноге (она с лыжей), ботинки рядом друг с другом. Выполняя упражнения, надо стараться дольше скользить и реже отталкиваться. Отталкиваться следует разгибающим ногу движением, и от того места, где ставится нога, причем ботинки располагаются рядом друг с другом. Не следует путать данные движения с движениями ногой на самокате, иначе дети будут делать то же и в скользящем шаге.

В случае необходимости можно сначала выполнить имитацию упражнения на месте, а затем выполнять его в движении.

3.Скользящий шаг. Упражнения выполняют на лыжне. В зависимости от условий и возраста занимающихся могут быть два варианта расположения лыжни: а) каждый ученик имеет свою лыжню (20 – 30м), проходящую поперек площадки; в) все учащиеся выполняют упражнения на двух кругах, длиной 100 – 150 и 200- 250м, во время выполнения упражнений руки находятся за спиной.

1. Передвигаясь по лыжне равномерным шагом, переносить массу тела с ноги на ногу.
2. То же, но поочередно отрывая лыжи от снега.
3. Тоже, но обращая внимание на пронос лыжи и быстрый переход с ноги на ногу.
4. То же, стараясь быстрее переносить массу тела с одной лыжи на другую, сведя до минимума двухопорное скольжение (стремясь скользить только на одной лыже – то на одной, то на другой).
5. То же, стараясь скользить на каждой лыже как можно дольше.
6. Передвигаться скользящим шагом, стараясь двигать ногами маятникообразно (равномерно и без задержек).
7. То ж, но добавить попеременные движения руками. Если ученик делает все правильно, он должен перемещаться значительно быстрее по сравнению с предыдущим упражнением, при этом не прикладывая особых усилий.

**Упражнения для обучения правильному надеванию палок.**

1. И.п. – палки стоят около крепления с внешней стороны; просунуть руки в петли снизу и поднять кисти вверх, большие пальцы отведены в стороны, палки при этом ремешками висят на запястьях; 1 – опустить правую руку вниз, чтобы ремешок и палка оказались между большим пальцем и кистью, при этом можно обхватывать или не обхватывать пальцами палку; 2 – вернуться в и.п. повторить несколько раз. Затем выполнить то же левой рукой.

Характерная ошибка: дети очень часто, правильно просунув руку снизу, затем подворачивают ее под ремешки петель.

1. И.п. – руки опущены вниз, палки висят на запястьях, кольца около пяток лыж; 1 – поднять руки вперед, увлекая за собой палки (за петли), не трогая палки пальцами; при этом палки шипами (наконечниками) чертят по снегу; 2 – опустить руки вниз, как в упражнении 1; 3 – произвольно вернуться в и.п. можно данное упражнение выполнить так: опустив руки на палки, оттолкнуться ими, упираясь в петли (пальцы полностью выпрямлены).
2. И.п. – основная стойка на лыжах, палки надеты и установлены кольцами около ботинок; 1 – поднять правую руку вверх, отпустив палку (она висит на петле); 2 – опустить руку вниз, правильно взяв палку4 3- то же левой рукой.
3. То же, но руку поднимать в сторону – вверх.
4. То же, но руку вытянуть вперед. именно так выполняют осаливание во время игр, если играют с палками.

**Имитационные упражнения с палками.**

1. Выполнять маятникообразные движения палками вперед и назад, удерживая их вытянутыми вперед руками; пальцы разогнуты, палку слегка прижимать большим пальцем к кисти.
2. И.п - как в упражнении 2; 1 – поднимая руки вперед, маховым движением вынести палки кольцами вперед; затем палки опустить кольцами на снег; 2- вернуться в и.п.
3. И.п. – прямые руки отведены назад, палки отставлены назад так, что составляют с руками прямую линию, пальцы разжаты; 1 – вынести вперед почти прямые руки, придерживая палки так, чтобы кольца находились около креплений (ботинок); 2- поставить палки на снег; 3 – вернуться в и.п.
4. То же, но не опуская палки на снег впереди (т.е. без счета 20.
5. тоже, но не опуская палки на снег сзади, а придерживая их указательными пальцами; рука и палка составляют прямую линию. Тем самым выполняется имитация работы рук при одновременном отталкивании.
6. То же, но руки работают попеременно.
7. Имитация попеременного двухшажного хода.
8. То же, что и упражнение 10, но добавить наклон туловища вперед во время имитации отталкивания.
9. Имитация одновременного одношажного хода (на старте).

И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания, правая нога отводится назад, имитируя отталкивание ()с места не сходить

1. Имитация одновременного одношажного хода (на дистанции).

И.п. – то же; 1- руки вынести вперед, палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога имитирует отталкивание; 3- подставляя правую ногу к левой, выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега; 4-6 – повторить упражнение, имитируя шаг левой ногой.

16. Имитация одновременного двухшажного хода.

И.п.- то же; 1- имитируя отталкивание правой ногой, руки вперед, вынося палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой ногой; 3- подставляя левую ногу к правой, выполнить наклон туловища вперед, руки отвести назад; палки на касаются снега. Выполнив упражнение несколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Обучение технике лыжных ходов выполняют как правило, по такой схеме: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах.

**Ступающий шаг.** Применяется при передвижении на лыжах по рыхлому снегу, при плохом скольжении и на небольших подъемах.

На утрамбованной площадке. Учащиеся располагаются в одну шеренгу на краю площадки. Упражнения на лыжах выполняют поперек площадки туда и обратно без остановки.

1. На месте. Поочередно поднимать носки лыж. Пятки лыж остаются на месте.
2. То же, но с продвижением вперед. следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу.
3. Бег ступающим шагом. Выполняется аналогично ходьбе, но с прыжками. Следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу. Нередко учащиеся выполняют обычный бег (поднимая вместо носков лыж пятки), что является ошибкой. В этом случае на рыхлом снегу носки лыж будут зарываться в снег, и это может привести к падению.

На рыхлом снегу. Упражнения выполняют на лыжах.

1. Ходьба ступающим шагом.
2. Бег ступающим шагом.
3. Бег ступающим шагом в небольшой подъем.
4. Игра «Молекулы».
5. Упражнения с 1 по 7, но с палками. Палками ученик должен помогать себе передвигаться вперед, а не использовать их для поддержания равновесия.
6. Игры на лыжах.

Ошибки при выполнении ступающего шага: занимающийся теряет равновесие; не поднимает носки лыж (скользит); поднимает пятки лыж; не помогает движению вперед палками, а использует их только для поддержания равновесия.

**Попеременный двухшажный ход.** Упражнения на месте без лыж (в разминке).

1. И.п. – стоя на одной ноге; правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук. Руки спереди поднимаются до уровня плеч, сзади до отказа. Плечи не разворачивать.
2. И.п. – стоя на левой ноге, правая отведена назад, правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук и ног; вернуться в и.п.
3. То же, но с небольшим подседанием.
4. Упражнение 1- 3, но с палками.

Упражнения на лыжах на месте.

1. Упражнения 1-3, но с палками и на лыжах.

Упражнения в передвижении на лыжах.

1. Скользящий шаг с попеременной работой рук.
2. То же, но взять палки, вдеть руки в петли работать руками, не касаясь палками снега (кольца все время сзади). Все внимание сосредоточить на параллельном движении рук с палками и активной их работе. Когда палка находится сзади, ее надо отпускать, придерживая лишь прямыми указательным и средним пальцами.
3. То же, но после того как рука вынесена вперед, соответствующая палка ставится на снег, что происходит, как правило напротив крепления противоположной ноги (если обратить внимание учащихся именно на такую постановку палок, многие начинают путаться).
4. То же, но с акцентом на отталкивание палкой. Рука сзади должна выпрямляться, а палка отпускаться (упор в петли).
5. И.п. – стоя на месте, руки низу, вдеты в петли, кольца сзади и свободно лежат на снегу. Слегка подбрасывать палки средним и указательным пальцами.
6. То же, что и упражнение 4, но добавить движения из упражнения 5.
7. Используется как дополнительное упражнение, если нарушается перекрестная координация работы рук и ног: на отрезке длиной 10 – 15мвыполняют упражнение 2, а затем начинают отталкиваться, как в упражнении 6.

Ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода: нарушение структуры скользящего шага; нарушение координации работы рук и ног (руки сами по себе, а ноги сами по себе); неполное отталкивание руками (нередко к этому приводит жесткий хват за палку, когда занимающийся не отпускает ее в нужный момент); «хромой шаг»» вертикальная постановка палки и работа ею как веслом; сильное сгибание руки в локте при выносе ее вперед (из – за чего палка выносится кольцом вперед или ставится вертикально); отсутствует перекрестная координация работы рук и ног (одноименные нога и рука выносятся вперед, или обе отводятся назад).

**Одновременный бесшажный ход**. Упражнения выполняют на лыжне или утрамбованной площадке.

1. Имитация одновременного бесшажного хода с палками (без лыж или на лыжах).
2. Одновременный бесшажный ход, обращая внимание на положение ног. Ноги должны стоять жестко и почти прямо.
3. То же, но обращая внимание на работу туловища.
4. То же, но обращая внимание на постановку палок (место и угол наклона0.
5. То же, но обращая внимание на отталкивание. Руки сзади должны выпрямляться и упираться в петли.

Ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода: приседание во время отталкивания; малый наклон туловища, либо его полное отсутствие; жесткий хват за палку, не отпуская ее сзади (из- за чего руки не проходят назад дальше ног); короткие отталкивания. Руки не проходят назад до конца; раннее начало разгибания туловища (руки еще не завершили отталкивание, а туловище уже начинает выпрямляться); взгляд вниз(на лыжи), а не вперед; движения ногами (шаги или подшагивания); вертикальная постановка палок.

**Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).**

Упражнение на месте без лыж ( в разминке).

1. Имитация работы рук с палками (одновременный бесшажный ход).
2. Имитация одновременного одношажного хода. И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить); руки выносятся вперед, удерживая палки кольцами назад (кольца на уровне ботинок); 2- приставляя правую ногу к левой, выполняют наклон туловища вперед, руки отводятся назад; палки не касаются снега; 3-4 – повторить упражнение, имитируя то же с левой ноги.

Упражнения на лыжах на месте.

1. Имитация одновременного бесшажного хода.
2. Имитация одновременного одношажного хода.

Упражнения в передвижении на лыжах. Выполняют на утрамбованной площадке, на одной лыже.

1. Отталкиваясь палками, скользить на одной лыже; нога без лыжи находится в свободном, безопорном состоянии.
2. То же, но стоя обеими ногами на одной лыже (носок ботинка свободной ноги касается пятки опорной).
3. Одновременный одношажный ход на одной лыже. Отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед (кольца палок назад), а затем, выполняя отталкивание, скользить на одной лыже.
4. Упражнения 5- 8, но скользить на другой лыже.

Упражнения в передвижении на лыжах.

1. Повторить одновременный бесшажный ход.
2. Одновременный одношажный ход, обращая внимание на общую структуру движений. Шаги выполнять поочередно то правой, то левой ногой.
3. Одновременный одношажный ход, обращая внимание на полноценный скользящий шаг. Ногу после отталкивания (выполнив шаг) подносить к опорной по воздуху, а не везти по снегу. Половина отталкивания палками выполняется при скольжении на одной лыже.
4. То же, но обращая внимание на работу рук.

13.Одновременный одношажный ход, выполняя все движения ритмично и без задержек.

Ошибки при выполнении одновременного одношажного хода: нарушение структуры скользящего шага; выполнение двух шагов вместо одного; выполнение всех шагов только одной ногой (правой или левой); нарушение координации работы рук и ног; вынос палок кольцами вперед; другие ошибки те же, что и при одновременном бесшажном ходе (не касаясь движений ногами).

**Спуски с горки**. Все упражнения выполняют без палок. После освоения их на маленькой горке переходят на более высокую или крутую горку. И данные упражнения повторяют заново.

1. Спуск в глубоком приседе, ухватившись руками за крепления (пятки ботинок касаются лыж).
2. То же, но ноги слегка разогнуты.
3. Начать спуск в положении 2, а на выкате слегка разогнуть ноги, не меняя положения туловища, при этом кисти почти прямых рук положить на колени.
4. Спуск в стойке руки на коленях (средняя стойка).
5. Спуск в стойке руки на коленях, а на выкате коснуться руками лыж впереди креплений и вернуться в и.п. упражнение выполнять за счет сгибания и разгибания ног, положении туловища не менять.
6. То же выполнить несколько раз подряд.
7. Спуски в средней стойке с разным положением рук: вперед, за спиной, в стороны («самолет»), за головой, одна на голове, другая за спину и т.п.
8. Спуск в средней стойке, многократно меняя положение рук: в стороны – вниз, вперед – в стороны, на колени- за голову и т.п.
9. Спуск в позе отдыха (предплечья на бедрах).
10. Спуск в положении одна нога на половину ступни впереди другой.
11. Спуск, проезжая в ворота из палок (из двух или трех).
12. Спуск, поднимая разложенные вдоль лыжни палки: одну, две; палки могут лежать вдоль склона или поперек.
13. Спуск парами (держась за руки).
14. Спуск тройками, четверками, все вместе и т.п.
15. Спуск, поочередно поднимая носки лыж (на 5 – 10см.)
16. Салки на горке.

**Торможение «плугом». На месте.**

1. Принять положение торможения. Стоя на лыжах, развести пятки в стороны как можно шире, а носки оставить на месте, при этом лыжи касаются снега всей плоскостью присесть, сближая колени, и поставить лыжи на ребра. Задержаться немного в этом положении, затем выпрямить ноги и поставить лыжи всей скользящей поверхностью на снег. Повторить несколько раз.
2. Многократное отведение пятки в сторону одной лыжи, затем другой; лыжа отводится лишь слегка наклоненной (почти плоско) и все время касается снега, носок лыжи остается на месте.
3. То же, но с постановкой лыжи на ребро в конце ее перемещения.
4. Многократное разведение пяток обеих лыж.
5. То же, но с постановкой лыж на ребра в конце их перемещения.

На утрамбованной площадке. Упражнения выполнять многократно при передвижении поперек площадки.

1. Оттолкнуться палками (один раз), развести пятки обеих лыж в стороны, без постановки лыж на ребра, и проскользить в этом положении.
2. То же, но после некоторого скольжения поставить лыжи на ребра, как можно ниже приседая.
3. то же, но с одновременным разведением лыж и плавной постановкой их на ребра.

Характерные ошибки: ранняя постановка лыж на ребра; перекрещивание носков лыж; слишком неглубокое приседание и незначительное сведение коленей; слишком малое разведение пяток; неравномерное торможение или торможение лишь одной ногой.

**Торможение упором. На месте.**

1. Принять положение торможения.
2. Многократное отведение правой лыжи в сторону, масса тела на левой лыже; лыжа отводится лишь слегка наклоненной (почти плоско) и все время касается снега, носки лыж остаются на месте.
3. То же выполнить левой лыжей.
4. Многократное отведение правой лыжи в сторону с постановкой а ребро в конце ее перемещения
5. То же выполнить левой лыжей.

На утрамбованной площадке. Упражнения выполняют многократно при передвижении поперек площадки. Начав выполнять упражнение с одной ноги, повторяют его с другой.

1. Оттолкнувшись палками, отвести пятку правой лыжи в сторону, не ставя ее на ребро, и проскользить в этом положении; левая лыжа перемещается прямо, не ставится на ребро, на нее в основном перенесена масса тела.
2. То же, но, немного проскользив, поставить правую лыжу на ребро и присесть поглубже.
3. То же, но с одновременным отведением лыжи в сторону и плавной постановкой ее на ребро.

На горке. 9. Выполнение торможения на выкате.

10.То же на склоне.

Характерные ошибки те же, что и при торможении «плугом», за исключением части последнего замечания (торможение одной ногой).

**Поворот упором. На месте.**

1. Принять положение торможения упором правой ногой. Смещать массу тела с левой ноги на правую и наоборот. При этом лыжи не должны менять своего положения, правая лыжа должна быть поставлена на ребро, а проекция центра массы тела, смещаясь, должна оставаться между лыжами.выполни упражнение несколько раз, поменять положение ног и повторить упражнение.
2. То же, но как бы приподнимая левую ногу, освобождая ее от нагрузки.

На горке. Начинать выполнять все упражнения с одной ноги, а затем с другой: чтобы все занимающиеся поворачивали в одну сторону и не мешали друг другу.

1. Во время спуска в начале выполнить торможение упором правой ногой, а затем перенести массу тела на правую ногу и выполнить поворот.
2. Отвести правую ногу в положении упора и перенести на нее массу тела, освобождая левую ногу.
3. То же, но с последующим приставлением левой лыжи к правой.

Поворот переступанием. На месте.

1. Поочередно поднимать носки лыж.
2. То же, но сильнее согнуть ноги.
3. То же, переставляя носки лыж вправо, а затем влево частыми движениями и на небольшое расстояние.

На утрамбованной площадке.

1. То же, что упражнение 3, но добавить одновременные отталкивания палками, тем самым выполняя поворот в движении; все учащиеся передвигаются по учебному кругу в левую сторону.
2. То же, но в правую сторону.

На горке. 6. Спуск , поочередно поднимая носки лыж.

7. Поворот влево на выкате.

8. То же, но вправо.