**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска**

***Методические рекомендации***

***по обучению техники классических лыжных ходов***

Выполнила:

учитель физической культуры

Максимова Э.Р.

**Благовещенск 2014**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГлаваI. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

1.1.Место и значение лыжного спорта в системе физического

воспитания 11

Глава II.КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

2.1.Классический стиль 13

2.2.Лыжная подготовка в программе общеобразовательной

школы 17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**Введение**

Одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста является лыжная подготовка. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные занятия способствуют развитию у школьников таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1 по 11 классы. На уроках лыжной подготовки решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера. Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом , ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться . Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. Названные виды лыжного спорта включены в программы чемпионатов и Кубков мира, зимних Олимпийских игр.

**ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**1.1 Основы подготовки школьников к обучению технике лыжного хода.**

Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, как правило, в объеме 16 часов в каждом классе.

Классической школьной программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения.

 Во 2-х классах дистанция для девочек и мальчиков составляет 1 км, в б-8-х классах - 2 км, в 8-9-х классах - 3 км, в 10-11-х классах - для девушек -3 км, для юношей - 5 км.

Разделы изучения классических способов передвижения на лыжах с 1 по 11 классы:

В 1-2-м классах школьники изучают следующие способы передвижения на лыжах:

* управление лыжами при поворотах на месте;
* передвижение ступающим и скользящим шагом;
* преодоление небольших подъемов и спуск с пологих склонов;
* поворот переступанием в движении (2-й класс).

 Во 2-м классе ставится задача его освоения, в 3-4-х классах продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

 В 5-6-х классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются в 5-8-х классах, параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов и попеременного четырехшажного хода.

в 6-м классе главное - овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе.

В 7-8-х классах продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода - основной и скоростной варианты.

На уроках в 10-11-х классах основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах с 1 по 11 класс.

В результате освоения учебной программы по лыжной подготовке учащиеся должны:

- овладеть умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;

- развить важнейшие физические качества (выносливость, силу, ловкость и др.);

- воспитать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.);

- повысить общую работоспособность;

- оздоровление и закаливание учащихся;

- сформировать навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий .

Успешное решение задач урока лыжной подготовки во многом зависит от следующих факторов:

- предварительной подготовки материальной базы;

- мест занятий;

- внедрения в практику городской школы инновационных и эффективных технологий, методов и форм организации на уроке;

- учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Начиная с 5-го класса дистанции, проходимые с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 8-му классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроке нет времени для увеличения нагрузки в этом виде, так как значительная часть урока уходит на обучение способам передвижения.

В процессе урока учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая в уроки прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300-500метров у мальчиков и 250-300метров у девочек.

**1.2 Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.**

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый .

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

1) попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;

2) одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее .

**Двухшажный попеременный ход**



Рис.1

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Техника попеременно двухшажного хода:

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в [коленном суставе](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=i4-bidPe395MFct8bRTnB6AkpGo4YnGflpZdoJAzm7OPFe-uZwk-LqDvMY7JVnQLIVp4ilU1AlvTiXzdKptggtjhsdXWCIET3bv8jukdhDkxzBxpkNXLL28Z8tI0ZdGmOlGVnfPuYNNT9ryUaOnW-Ot0P1UoLfs05qcXKNSCDsJRFgdJn5BAiT4BIYCK7LthbkkuezLmtLQcH*SBJXk54FqIjpx5BwjSPkTVwKa9ZNUuvEj9KjoF6hlevA9zax36vfSXcI1JeYWd4DcZ6lx4W6V-Oliv7tVyOzyNURNTZpt0l9tr68ocZBNjKesvOs2pzcOSiPwFOfbrZwGQtppmEAotLhOT4GWDteOs9h6fXjMIurGudbDEUCGL*6Ef7gyylMhbU-b78LvLVu8xqE2ev9MT4Ndq27E9AT3h8PT0wVltjjjIaFS96d4yGTP3kWzDj8FzXD-rgJt3qxVG1Xxifp0HFWXtAQiRE35VwGuKv25znoI1T0PsAPEwxJxJfTjJyz2jIkC0i-rHs6owNS5s80NBZ9UkYdBei32Rlg&eurl%5B%5D=i4-biU1MTUwyBLavjlvVZgZneF5Mv5WtzPCG4*MSZKBLMCiYJM*yW3yn4RY). Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в [коленном суставе](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=i4-bidPe395MFct8bRTnB6AkpGo4YnGflpZdoJAzm7OPFe-uZwk-LqDvMY7JVnQLIVp4ilU1AlvTiXzdKptggtjhsdXWCIET3bv8jukdhDkxzBxpkNXLL28Z8tI0ZdGmOlGVnfPuYNNT9ryUaOnW-Ot0P1UoLfs05qcXKNSCDsJRFgdJn5BAiT4BIYCK7LthbkkuezLmtLQcH*SBJXk54FqIjpx5BwjSPkTVwKa9ZNUuvEj9KjoF6hlevA9zax36vfSXcI1JeYWd4DcZ6lx4W6V-Oliv7tVyOzyNURNTZpt0l9tr68ocZBNjKesvOs2pzcOSiPwFOfbrZwGQtppmEAotLhOT4GWDteOs9h6fXjMIurGudbDEUCGL*6Ef7gyylMhbU-b78LvLVu8xqE2ev9MT4Ndq27E9AT3h8PT0wVltjjjIaFS96d4yGTP3kWzDj8FzXD-rgJt3qxVG1Xxifp0HFWXtAQiRE35VwGuKv25znoI1T0PsAPEwxJxJfTjJyz2jIkC0i-rHs6owNS5s80NBZ9UkYdBei32Rlg&eurl%5B%5D=i4-biU1MTUwyBLavjlvVZgZneF5Mv5WtzPCG4*MSZKBLMCiYJM*yW3yn4RY), расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7-8. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в [тазобедренном суставе](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=i4-bid7Pzs9zH9fg8Yh7mzy4OPak-u0DCgrBPMyjMcLEaY7fsZeSIqT*ycTl4fEo8zdB3ZGd3TarEs-iD4m*KfkYqogpZIggdTP-PoOX4VZ4D5bsvVtqom-do9qAj6p6mDJBbC6pGlQ8sFeXT3HrjK*1w*GA0ZxapLajAlTeYtQhaNavVDAgxp-Uene5MPY8cGac1PnX3FsB0TSMaYYt3iTWq1m0z461D4dVWmwtkFfIFI3yrYBXWH-8eR1QfXosmVwK7VaWOG-0vpQ5wPcNx7pmDFPUfIioQ2ALKhfoMw94vVrlD33CfNH-n3w3lrko83FQzFBUBhdH5Y7dwIdmu2vQoEF8NK6QlcatpStZ4oP8YzL-gmtNteYTnRMmf7XrE7zrS7WPwtewR7qyPfd4rjnZLWqCF85njyXE*pqraXYAaaM1CBR79BeBfQFIsTfFj13EedSI*j3INgn1Tud0G2DXnunUBESmBEmL8gFF1iG2rv4fPOKtMVyHd-LZrWm0KWlLR9n0bB01e6Fd57TVcR*ItPTHL1Pm8XdhjxHEaKnICC9P*O1X7DvT-EDmXk1VKKeBIp92Hiz476HwpsuiUp4DZ5ieBiMYQJ2z4OABQpRc*AhKsxj6UkcbUNgRswchgp0nkLr*u9orV-f*J3*9aeChWKaQh-PhO2Uzh39Ia3R8rp8ZKaD24WgY8y6NWJU-p9xj7vXdHrDNJzxd&eurl%5B%5D=i4-biSwtLC0Kx4mNrHn3RCRFWnw8DIb2CzMYz7t7mhoG*DuD). Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Последовательность обучения:

Учитель 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив школьникам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения учениками 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как школьники скользящим шагом уже овладели. Учитель вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

1) в толчке ноги не распрямляются;

2) после толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;

3) после толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;

4) рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;

5) палка выносится напряженной рукой;

6) ноги мало согнуты;

7) преждевременная передача опоры на маховую ногу;

8)излишнее поднимание руки вверх сзади, после окончания отталкивания;

Перечисленные ошибки необходимо тщательно устранять, не допуская их автоматизации.

**Попеременный четырехшажный ход**

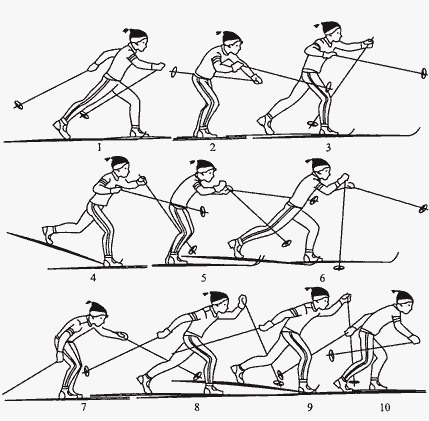


Рис. 2

Техника попеременно четырехшажного хода:

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

Последовательность обучения:

В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а ученики порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. Учитель предлагает школьникам выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

Затем палка спускается вниз и ставится на снег. Такое движение отнимает больше времени, и ученики своевременно выполняют длинные скользящие шаги. Однако следует помнить, что это только временный методический прием. С освоением координации амплитуда движений палками уменьшается до нормальной, а скорость их выноса остается медленной (нормальной, как требуется по координации движений).

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как ученики освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги, напряженный вынос палок.

Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. Учитель останавливает учеников, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения.

**Одновременные ходы:**

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука - левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название - «одновременные».

Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.

В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице.

В одношажном - на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками.

В двухшажном - после двух шагов на лыжах (вроде бы с разбега) - толчок палками.

**Бесшажный ход** - самый быстрый. Он применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны. Кроме этого его важно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

**ОДНОВРЕМЕННО БЕСШАЖНЫЙ ХОД**



Рис. 3

**Техника бесшажного хода:**

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется

Последовательность обучения и основные ошибки при разучивании бесшажного хода:

Перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания.

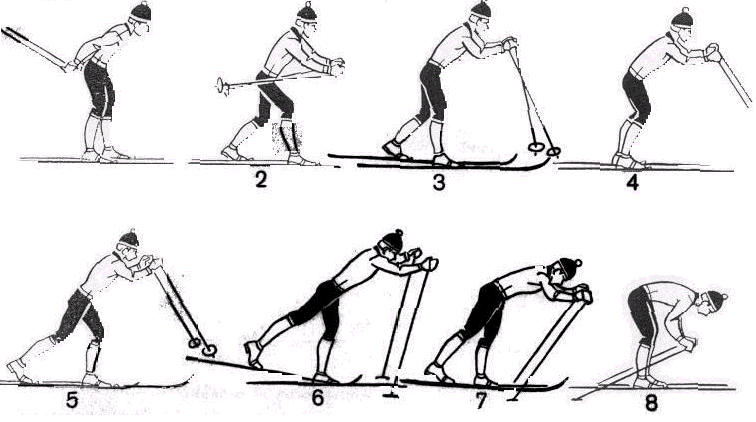
**Одновременно одношажный ход** является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов(при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход.

**Техника одновременно одношажного хода:**

Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: основной и скоростной.

Рис. 4



Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.

4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.

7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Последовательность обучения:

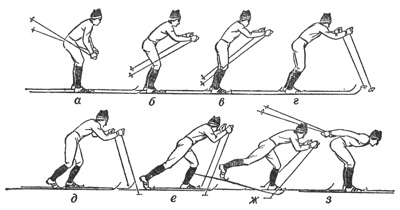
В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной».

Рис.5



Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной .

**Одновременный двухшажный**  ход.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало.ход требует твердой опоры для палок.

Техника одновременно двухшажного хода:

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

Последовательность обучения:

При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

Наиболее типичной для школьников ошибкой при передвижении этим ходом являются короткие «подбегающие» шаги. Внешне это выглядит как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов). Ошибками также являются: чрезмерный наклон туловища (ниже горизонтального) при отталкивании руками, отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка. Последующее выпрямление туловища из низкого положения и перемещение рук с палками вниз вызывают инерционные силы и сокращение длины свободного скольжения. Это надо объяснить ученикам при исправлении указанных ошибок.

Способы подъемовизучаются в следующей последовательности:

- подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);

- подъем «полуелочкой»;

- подъем «елочкой»;

- подъем «лесенкой»;

- подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке.

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).

2. Выполнение способов подъема в целом.

Методические указания

Перед разучиванием способов подъемов подобрать соответствующий

склон. При разучивании обращать внимание на правильное сочетание

движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны

склона. Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на

неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем

скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину

разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче

склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на

внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по

разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания

работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя

к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой»

разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед-вверх и

назад-вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов

подъемов. Он состоит из комбинации различных способов подъемов на

лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъемов.

Средства:

Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных

условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности

снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях

состязаний.

Методические указания

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится

вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по

целине, затем в различных условиях.

При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и

тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от

крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения

эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания

или эстафеты.

Типичные ошибки:

- недостаточный наклон туловища вперед;

- недостаточный упор на палки;

- нарушение сочетания работы рук и ног;

- несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона,

состоянию снежного покрова и тактической задаче;

- недостаточная постановка лыж на ребра;

- прямые и напряженные ноги;

- недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда

это необходимо;

- при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а

наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ приема;

- выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и

под счет) в облегченных условиях.

Обучение спускамв различных стойках проводится в такой

последовательности:

- средняя (основная) стойка;

- высокая стойка;

- низкая стойка;

- стойка отдыха;

- аэродинамическая стойка.

Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при спусках.

Средства:

Выполнение на месте упражнений, имитирующих

правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания.

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если

упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых должны быть

расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание

на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное

держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средства:

Выполнение спуска в облегченных условиях в

соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном

положении ног, рук, туловища.

Методические указания

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и

подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого

способа и степени подготовленности обучаемых. Все спуски начинать только

после команды руководителя занятий.

После разучивания основных способов спусков ознакомить

занимающихся со спуском «лесенкой», и научить их спускаться с гор,

применяя стойку отдыха. На занятиях познакомить обучаемых с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Средства:

Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона

изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо

добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с

активного выполнения двух-трех скользящих шагов.

Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во

время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия - применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска.

Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с

преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов.

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение ног и туловища;

- чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;

- отклонение туловища назад;

- вынос палок кольцами вперед или в стороны;

- опускание палок кольцами в снег;

- не выдвигается вперед нога при спуске по склону с разнохарактерным

снежным покровом;

- робкое начало спуска без начального скользящего шага;

- выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;

- верхняя лыжа остается значительно загруженной;

- верхняя лыжа не выдвинута вперед;

- колени не отведены к склону;

- тело отклонено назад;

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ правильного выполнения;

- принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска

положений тела;

- выполнение способа спуска в облегченных условиях.

**ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ПО ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.**

**2.1 Общие методические рекомендации к проведению урока по технике классических лыжных ходов.**

Основной формой обучения в лыжном спорте является урок. Для полного и быстрого овладения техникой передвижения на лыжах занятия проводятся комплексно, в выше указанной последовательности.

Программный материал распределяется так, чтобы обучающиеся имели время прочно освоить технику ходов, научиться применять их на пересеченной местности в соответствии с её особенностями. В школах, как правило, применяются традиционные способы организации выполнения упражнений при обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков: фронтальные, поточные, индивидуальные, групповые.

Основными методами обучения являются объяснение, показ и опробование. Объяснение (рассказ) о данном ходе (упражнении) должен быть кратким, ёмким и понятным. Подробное объяснение даёт лучшие результаты после показа, когда у учащихся создалось общее представление об изучаемом ходе (упражнении).

Показ должен быть доступен для восприятия. Показывать упражнение надо первый paз в обычном темпе, затем в замедленном под счет. Очень хорошие результаты дает показ в замедленном темпе с акцентированием на основные элементы упражнения посредством их выделения за счет увеличения амплитуды или более выразительного движения в сопровождении краткого объяснения. В заключении полезно определить нужный ритм для выполнения упражнений обучаемых с учетом их возможностей. Для этого также используют счёт, но с точным соблюдением соотношений интервалов между элементами.

При обучении детей способам передвижения на лыжах показ имеет большее значение, чем объяснение, так как дети больше склонны к подражанию и меньше к теоретическому анализу.

В практике обучения способам передвижения на лыжах могут быть использованы приёмы, облегчающие усвоение техники.

Во-первых, можно относительно уменьшить силу действия внешних раздражителей на лыжника. Для этого следует облегчить учебный материал: снизить скорость передвижения, изменить условия, в которых происходит обучение (качество подготовки лыжни, профиль учебного круга и т.д.). Но нельзя забывать, что излишнее облегчение в дальнейшем затрудняет процесс обучения.

Во-вторых, при изучении сложных движений, которые невозможно разделить, не нарушая структуры двигательного акта в целом, внимание обучаемых нужно направить на тот элемент движения, усвоение которого наиболее сложно для обучаемого.

На первых занятиях ставятся задачи: овладеть лыжами как снарядом (чувство лыжи), развить чувство сцепления лыжи со снегом (чувство снега) .

Эти задачи решаются упражнениями:

1. Поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево.

2. Поочередное поднимание носков лыж и движение ими вправо, влево, вверх и вниз, не отрывая пяток лыж от снега; то же, не поднимая пятки лыж, не отрывая носков лыж от снега.

3. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж.

4. Боковые приставные шаги.

5. Повороты махом кругом.

6. Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу с изменением направления от 20 до 60 градусов по команде учителя.

7. Подъемы на пологих склонах прямо, наискось, ступающим шагом, лесенкой ёлочкой, полуёлочкой.

Следует добиваться четкого их выполнения путем многократного их исполнения и постоянного контроля со стороны учителя. Только после этого переходят к обучению способам передвижения на лыжах.

Другая важная проблема- это формы работы на уроках по лыжной подготовке. Как сделать урок интересным, необычными и эффективным?

На наш взгляд, очень интересная и эффективная групповая форма работы на уроке. Этот способ организации занятий для учащихся очень интересен, динамичен, что позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, также обеспечивает высокую моторную плотность, а высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.

**2.2 Игровые методы обучения технике классических лыжных ходов.**

Одним из важнейших средств физического воспитания школьников являются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на известные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия можно использовать разнообразные игровые упражнения (задания).

Для совершенствования техники двухшажного попеременного хода целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).

2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.

4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний). Здесь можно провести игру .например «Сороконожка на лыжах».

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например **«Кто первый?».** На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра **«Охота на лис».** «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через 4-6 мин все остальные участники игры - «охотники» - идут на поиск. «Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются или еще одну игру например «Кто первый».

Для овладения техникой подъема и спуска можно провести игры такие, как например:

«Слалом с воротами».

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

«Парный спуск»

Игру проводят на некрутых склонах. На одной паре лыж скользят двое: один на лыжах стоит, другой опустился на коленки или присел на корточки впереди или сзади партнера. Если устроить соревнования таких пар, то победившей надо считать ту, которая скатится с горы быстрее, но, конечно, при условии, что «пассажир» не соскочил с лыж.

«Горная эстафета»

Игра проводится в форме эстафеты на горке с разнообразным рельефом склона, чтобы можно было использовать разные способы подъема. Первые номера по команде преодолевают дистанцию, используя различные способы подъема, доходят до разворотного флажка, огибают его и спускаются обратно до финишной линии, где передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех закончит прохождение трассы.

«Эстафета в гору».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4— 6 шагов.

Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегут до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша.

Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно — другим (одновременным).

В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

«Быстрый спуск». Лыжники, стартуя поочерёдно от стартовой линии, спускаются в высокой, средней или низкой стойке с пологого склона. Выигрывает тот, кто, сохраняя правильное положение заданной учителем стойки, прокатится по лыжне дальше всех.

Использованная литература:

1. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: Наука, 2009.
2. Глязер С.В. Зимние игры, развлечения / С.В. Глязер. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. 2008
4. Лукьянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукьянов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Лях, В.И., Мейксон, Г.Д. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей / В.И. Лях, Г.Д. Мейксон // Физическая культура в школе. – 2008. - № 1-3.
6. Макаров, А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: метод. пособие / А.А. Макаров. - М., 2009.
7. Маслеников, И.Б., Капланский, В.Е. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метод, пособие / В.В. Осинцев. - М.: Владос-Пресс, 2008.
9. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах / В.С. Преображенский. – М.: Советский спорт, 2008.
10. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И. Раменская. – М., 2009.
11. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.,- Физкультура и спорт. 2009.

Интернет- ресурсы:

1. [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru/biathlon/news.php?news=13152)
2. [www.visualrian.ru](http://www.visualrian.ru/ru/site/feature/71367/)
3. [sochi2014.com](http://www.sochi2014.com/)
4. [olympic.sport.ua](http://olympic.sport.ua/)
5. [eurosport.ru](http://www.eurosport.ru/)
6. [Зимние Олимпийские игры 2014](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E8%EC%ED%E8%E5_%CE%EB%E8%EC%EF%E8%E9%F1%EA%E8%E5_%E8%E3%F0%FB_2014)