

*-Войделовская Марина Сергеевна - Тренер-преподаватель по лыжным гонкам
ГБУ ДО РС(Я) «СШОР Алдан»
Алдан/Алданский;
«Обучение технике передвижения лыжным классическим ходом»)*

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республики Саха (Якутия) «Спортивная школа олимпийского резерва
«Алдан»*

*Методическое пособие
для работы с детьми, занимающимися в группах начальной подготовки
«Обучение технике передвижения лыжным классическим ходом»*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава I. Теоретические основы обучения технике передвижения классическим лыжным ходом для детей, занимающихся в группах начальной подготовки (ГНП).

1.1 Основы подготовки детей к обучению технике лыжного хода

1.2 Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах

1.3 Общие вопросы организации учебно-тренировочного занятия по технике классических лыжных ходов.

Глава II. Организация учебно-тренировочного занятия по технике классических лыжных ходов для детей ГНП.

2.1 Общие методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного занятия по технике классических лыжных ходов для детей ГНП.

2.2 Игровые методы обучения технике классических лыжных ходов для детей ГНП.

Выводы

Список используемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Многие начинающие тренеры-преподаватели, преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки: где проводить занятие, на каких площадках, как организовать учебно-тренировочное занятие, чтобы оно было интересно, нетрадиционно, эффективно и т.д. Именно поэтому исследование в области методики обучения технике классическим лыжным ходом является столь актуальным. В предлагаемом пособии выбран для работы следующий возрастной период -11-13 лет, поскольку, именно на него приходится самый большой объем нового учебного материала, не только в школе, но и в жизни.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДОМ

1.1 Основы подготовки школьников к обучению технике лыжного хода

Классической программой учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки первого года обучения 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.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование в техническом плане передвижения, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого и вытекает последовательность изучения способов передвижения на лыжах.

Основная направленность в увеличении нагрузки на учебно-тренировочном занятии заключается в постепенном увеличении длины проходимой дистанции.

В группах начальной подготовки второго года обучения продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движении, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода.

Изучение одновременных ходов начинается с бесшажного хода. Одновременный бесшажный ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении дети не испытывают.

Главное овладеть схемой движения в этом ходе. Изучение хода проходит достаточно успешно, так как он относительно прост по координации. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, обычно обращают внимание детей на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, маховая нога при выносе вперед слишком рано ставится на снег, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В последующем при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода продолжается исправление ошибок в цикле хода. Параллельно с совершенствованием одновременного двухшажного хода изучается одновременный одношажный ход - основной и стартовый вариант.

Также продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движение. Важным разделом в учебно-тренировочной программе является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Занимающиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

В результате занятий дети 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 детей;

- сформировать навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий.

Успешное решение занятий в лыжной секции 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 учебно-тренировочном занятии;
- учебной документации и разъяснительной работы с занимающимися и родителями.

В целом, в процессе занятий в лыжной секции большое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности и закаливание детей. Планирование материала на развитие физических качеств осуществляется тренером на основе содержания программы для групп начальной подготовки в ДЮСШ, контрольных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе занятий в лыжной секции тренер должен не только планировать материал на развитие физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий. Для развития физических качеств программой предусмотрено, длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Во время длительного передвижения на лыжах очень важно научить детей передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя и не мешая друг другу.

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

Развитие физических качеств также осуществляется на занятиях, для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки.

1.2 Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах

Способ передвижения на лыжах представляет собой целостное единство отдельных элементов. Поэтому обучение всегда должно охватывать сложные действия в их целостном единстве. Часто возникает необходимость разделить ход (упражнение) на ряд более мелких элементов, чтобы облегчить дальнейшее усвоение движения в целом. При этом отдельные элементы не следует доводить до автоматизма. Разделяя упражнение на составные части, надо выделить наиболее существенные элементы движения, типичные для данного упражнения. При этом надо следить за тем, чтобы не было коренного изменения самой структуры этого кода.

На втором этапе обучения происходит закрепление ранее изученных элементов техники передвижения. Закреплению подлежат не все движения, а только те которые действительно необходимы для точного выполнения упражнения. Ненужные связи пропадают в процессе упражнения. С самого начала надо добиваться того, чтобы учащийся сам мог контролировать свои действия, сосредотачивал внимание на главных элементах, постепенно переходить к охвату всех элементов. Тренер должен следить направлять его действия, в первую очередь, основанных на самоконтроле. Это будет способствовать сознательному усвоению упражнения. Чем точнее будет основан каждый элемент, тем более совершенным станет движение. Дальнейшее совершенствование, доведенное до автоматизма, ни сколько не снижает роли сознания управления движением.

В нужный момент спортсмен всегда, может сосредоточить внимание на каком-либо элементе техники и выделить его из общего числа элементов.

При совершенствовании движений необходимо предупреждать возникновение ошибок. В случае проявления ошибок следует немедленно прекратить совершенствование техники до тех пор, пока не будет исправлена ошибка. Не следует начинать изучение следующего упражнения до тех пор, пока учащиеся не освоят предыдущее в достаточной степени.

Это особенно важно, когда изучаемое упражнение сходно с предыдущим. Для более прочного закрепления учебного материала необходимо выполнять упражнение при наличии любых возможных раздражителей (зрители, шум, флаги и т.д.).

На третьем этапе обучения устраняются все даже очень мелкие ненужные движения и доводятся до автоматизма. Становиться очень тонким «чувство лыж», «чувство снега», «чувство динамического равновесия». Совершенствуется чувство скорости, темпа и ритма, развивается умение передвигаться экономично в любых изменяющихся условиях. В течение всех трех этапов обучения часто возникают ошибки. Своевременное обнаружение ошибок с их исправлением намного ускоряют самообучение.

Ошибки по их значению можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения, частные ошибки являются индивидуальным отклонением от правильной техники, снижают эффективность движений, но не искают основы движения. Частых ошибок бывает больше, чем основных, и они очень разнообразны.

Ошибки также делятся на случайные и привычные. Случайные ошибки появляются у лыжников, когда владение техникой у них ещё не автоматизировалось. Эти ошибки легче ликвидировать, они не прочны и быстро исчезают.

Привычные ошибки - это те, которые своевременно не были исправлены и автоматизировались, закрепились, стали устойчивыми.

Предупреждение ошибок во многом зависит от того, на сколько правильно занимающиеся поняли сущность упражнения с самого начала. В начале обучения особенно тщательно надо следить, чтобы быстрота движений не нарушала правильность упражнения.

Наблюдать сложное упражнение довольно трудно. Тренеру, чтобы заметить какую-либо ошибку, надо вначале следить за передвижением в целом, а затем поочередно наблюдать только за элементами движения, например, за подседанием, или своевременной загрузкой лыжи и т.д. Наблюдать за выполнением хода лучше с расстояния 15 - 20 метров, причем надо смотреть 3 - 4 цикла движения. Очень важно определить, какая ошибка на данном этапе является главной, определить причины её устранения. Например, ранняя загрузка маховой ноги может быть в следствие неверного заученного показа или в следствие плохо развитого равновесия, или сдвинутой назад посадки. В зависимости от причины возникновения ошибки должны быть подобраны средства ее устранения. Для устранения ошибки упражнение еще раз разъясняется, показывается. Выделяется тот элемент техники, который выполняется неправильно. Затем учащемуся предлагается выполнить этот элемент с учетом уточнений, следя за точным выполнением исправляемого элемента. Если есть необходимость, выполняются специальные упражнения, направленные на устранение ошибки.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению техники классического лыжного хода.

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 коньковые.

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

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.

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. 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 ноге. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, 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. 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.

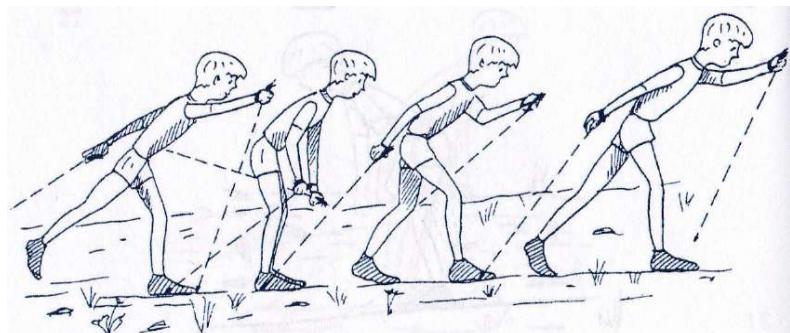
14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально 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. Уменьшается угол сгиба 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.



Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается в начальной школе после повторения и восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Тренер 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив детям его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения детьми 2-3 кругов этим ходом по первому

представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как занимающиеся скользящим шагом уже овладели. Тренер 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, ребенок 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 занимающимся не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).

3. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.

4. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы дети добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног. Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить занимающихся по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне. На учебном кругу тренер, как правило, не останавливает всю группу, если не видит грубых ошибок у большинства детей, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Можно остановить

ребенка, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Вся группа останавливается только при неверном выполнении движений

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

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) когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди голеностопного сустава;
- 5) палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;
- 6) рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;
- 7) палка выносится напряженной рукой;
- 8) ноги мало согнуты;
- 9) туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Основные ошибки в отталкивании ногой:

1. слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идет или на полусогнутых, или другая крайность - на прямых ногах;
2. медленное подседание на толчковой ноге без использования массы тела и его силы инерции;
3. преждевременное незавершенное отталкивание ногой с выпрямлением её в воздухе;
4. отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз («толчок в воздух»);
5. незавершенное отталкивание ногой, согнутой в коленном и голеностопном суставах;
6. отсутствие движения «на взлет»;
7. ранний отрыв пятки толчковой ноги от опоры, незавершенное движение стопы.

В отталкивании рукой наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. вялая постановка палки на опору;
2. постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой;
3. постановка палки далеко от лыжни (широкая постановка);
4. постановка палки к пятке ботинка и (ещё хуже) за пятку;
5. незавершенное отталкивание с окончанием толчка у бедра;
6. незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом и лучезапястном суставах.

Ошибки в маховых движениях ногой:

1. чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;
2. вялый мах ногой и короткий выпад без разворота таза, когда таз не участвует в махе и выпаде;
3. мах согнутой ногой с выносом вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;

4. ранняя постановка маховой ноги на опору и переход на двухпорное скольжение;
5. преждевременная передача опоры на маховую ногу;
6. жесткая постановка маховой ноги на опору и резкий перенос на неё массы тела.

Ошибки в махе рукой:

1. излишнее поднимание руки вверх сзади, после окончания отталкивания;
2. вынос слишком согнутой в локтевом суставе руки;
3. вынос руки, далеко отставленной в сторону от лыжни;
4. поднимание руки впереди выше головы.

Основные ошибки в движении туловища:

1. туловище не участвует в усилении отталкивания рукой нажимом на палку за счет небольшого наклона;
2. наклон туловища в сторону при отталкивании рукой;
3. недостаточное перемещение туловища при выполнении переката;
4. резкое выпрямление туловища вверх-назад при окончании отталкивания.

Перечисленные ошибки необходимо тщательно устранять, не допуская их автоматизации. Классификация ошибок по двигательным действиям позволяет лучше и быстрее выявлять и устранять неправильные движения. На практике чаще придерживаются такой последовательности работы над ошибками: сначала обращают внимание на толчок ногой, затем на мах ногой; зафиксировав ошибки в работе ног, переключают внимание на махи и отталкивания руками; с учетом эффективности маховых и толчковых движений руками и ногами исправляют ошибки в работе туловища.

Выявление причин возникновения ошибок, подбор упражнений для их устранения осложняются тем, что одна и та же ошибка у разных лыжников может иметь различные причины. Поэтому дать вполне конкретные указания для исправления той или иной ошибки как в попеременном двухшажном ходе, так и в других способах передвижения на лыжах зачастую не представляется возможным. Более того, в отдельных случаях индивидуальная техника может иметь такие устойчивые, доведенные до автоматизма отклонения от эталона rationalной биомеханики движений, что возникает необходимость перестройки уже сформировавшегося навыка. И здесь специалисты-практики считают такую задачу не всегда выполнимой.

Для устранения причин возникновения ошибок в технике попеременного двухшажного хода используют упражнения, которые позволяют:

- 1) исключить очень высокую или слишком низкую посадку;
- 2) добиться сохранения устойчивого равновесия при скольжении на одной лыже;
- 3) выполнять энергичный мах ногой с выносом её к носку скользящей лыжи и с небольшим, но активным разворотом таза;
- 4) овладеть мягкой постановкой лыжи на опору и плавной загрузкой её массой тела;
- 5) использовать преимущественно опережающий выпад;
- 6) эффективно выполнять перекат и выход в положение «броска»;
- 7) задержать отрыв каблука ботинка от лыжи в начале отталкивания ногой;
- 8) активно (как бы ударом) ставить лыжную палку немного впереди ботинка;
- 9) овладеть небольшим навалом туловища на палку для усиления толчка рукой;

10) достичь свободы, легкости, экономичности, межмышечной координации движений рук, ног и туловища;

11) добиться возможно большего скольжения и быстрого продвижения вперед в каждом цикле попеременного двухшажного хода.

Предлагаемая методика обучения попеременному двухшажному ходу и другим изложенным ниже способам передвижения на лыжах не предусматривает обязательного выполнения всех перечисленных упражнений. К тому же практика, научно-методический поиск постоянно выдвигают новые упражнения, многие из которых, наверняка, будут достойны широкого внедрения в подготовку квалифицированных лыжников-гонщиков. Окончательный выбор и определение практической эффективности того или иного упражнения для конкретного лыжника остаются за тренером и его учеником.

Попеременный четырехшажный ход

Он известен также под названием хода «в перекладку». Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено.

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены занимающимися при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

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.

Главная задача при обучении детей этому ходу заключается в том, чтобы соединить все знакомые элементы хода в новом для них ритме.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы дети поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу.

В начале следует попытаться обучить детей данному ходу, применяя целостный метод обучения. Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что дети большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу обучение сводится к освоению общей схемы координации движений в работе рук и ног. Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем ученикам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

Передвигаясь по учебному кругу, ученики по полученному представлению пытаются выполнять ход в целом. В первое время не следует требовать от учеников точности движений во всех элементах хода, главное здесь - освоить хотя бы общую схему координации движений, согласованность в работе рук и ног. Естественно, с первых попыток у школьников может сразу это и не получиться. Это не значит, что следует их немедленно остановить и начинать объяснение и показ вновь. Пусть ученики пройдут несколько кругов, не оставляя попыток наладить согласованность движений. В это время можно на ходу поправлять учащихся, подсказывать им отдельные моменты, давать указания. Порой целесообразно сопровождать движения командами «Вынос-вынос!» «Толчок-толчок!» Очень важно, чтобы эти команды были поданы своевременно в сочетании с работой ног на каждый шаг.

В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а ученики порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед идерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. Тренер 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.

Несмотря на все старания, порой в группе остаются несколько занимающихся, которые так и не смогли освоить координацию в работе рук и ног целостным методом обучения. В таком случае целесообразно применить раздельный метод обучения. Тренер вначале сам показывает выполнение движений по разделениям на каждый шаг, одновременно подсчитывая ритм: «раз», «два», «три-и», «четыре-и». Затем ученики пробуют сами это сделать по команде тренера.

Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить ребенка, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как дети сразу копируют каждое его движение, а тренер подает команды и поправляет учеников. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (дети проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. Тренер все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки.

Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет «раз» - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет «два» - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет «три» - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет «и» - толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет «четыре» - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет «и» - толчок правой палкой.

Когда занимающиеся овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения).

При изучении попеременного четырехшажного хода у занимающихся 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. Тренер останавливает детей, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расщлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.

Одновременный ход

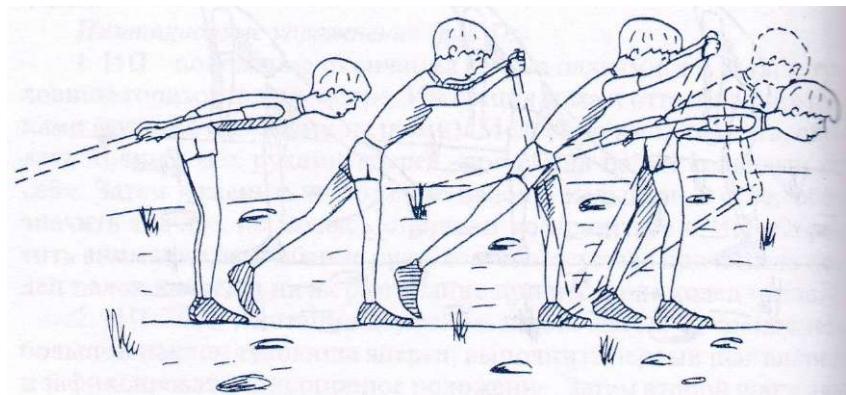
В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука - левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название - «одновременные».

Таким образом, основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

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.

По затрате физических усилий в единицу времени (то есть по нагрузке) одновременные ходы труднее, а по передвижению - быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы не перенапрячься и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз - то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход

Его обычно применяют на пологих спусках по ледянистым накатанным лыжням.

Одновременный бесшажный ход 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 целесообразно 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.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

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.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако 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 занимающихся 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. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, дети продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

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. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более

экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

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.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит занимающимся освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды тренера «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 - усилию отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход

Предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У детей 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». 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. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног дети довольно легко овладеваю координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполнять с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными силами отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

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.

Двухшажный одновременный 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. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

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.

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.

После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе с занимающимися проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Ученики после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.

Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.

Если некоторые дети после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчененным методом под счет тренера с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду тренера. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.

Наиболее типичной для новичков 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). Кроме того, полезно повторить и другие упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Встречаются ошибки и в работе рук, что уменьшает силу отталкивания: незаконченный толчок руками «до бедра». Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (дети боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке). При исправлении этой ошибки необходимо требовать от учеников убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук.

Заметно уменьшается сила толчка и при «провале» головы и туловища между рук при постановке палок в начале отталкивания. Появление такой ошибки может быть связано с широкой постановкой палок и, что встречается особенно часто, с сильным сгибанием рук и отведением локтей в сторону до начала отталкивания. Для устранения ошибки необходимо требовать от учеников держать близко друг к другу кисти рук и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.

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 детям при исправлении указанных ошибок. Недопустимо и сгибание (приседание) ног при одновременном толчке руками - это вызывает снижение силы отталкивания, так как не создается жесткая система (руки - туловище - ноги) для передачи усилий от толчка руками на скольжение лыж. Ошибкой следует считать и быстрый (преждевременный) вынос палок вперед, в этом случае дети вынуждены удерживать палки впереди в статическом положении, что нарушает общую согласованность движений.

Необходимо объяснить занимающимся способы постановки палок на снег под различными углами. При хорошем скольжении (под уклон) палки можно выносить кольцами вперед, что позволит своевременно выполнить «навал» туловищем на палки, усилить и удлинить отталкивание. При ухудшении скольжения или при движении по равнине палки ставятся более вертикально с тем, чтобы быстрее перевести их в острый угол, что сразу увеличит горизонтальную составляющую силу толчка. Следует иметь в виду, что, как только палки пройдут вертикальное положение (даже если они выбрасывались кольцами вперед), необходимо сразу увеличить давление на них (начать отталкивание), так как, создавая жесткую передачу усилий по замкнутой цепи «палки - руки - туловище - ноги - лыжи», лыжники уже частично уменьшают давление лыж на снег, а тем самым увеличивается скорость скольжения. В дальнейшем с уменьшением угла отталкивания палками скорость увеличивается за счет возрастания горизонтальной составляющей толчка. Ошибками считаются и широкая постановка палок (кольца ставятся далеко от лыжни), и широкое разведение локтей.

Первоначальное обучение одновременному двухшажному ходу удобно проводить на учебной площадке, имеющей небольшой уклон. Лыжня должна иметь твердую опору для палок. Если часть занимающихся не смогла сразу освоить общую согласованность движений, можно рекомендовать проводить обучение на обычной скорости, но под счет. На счет «раз» - первый шаг и вынос палок; на счет «два» - толчок другой ногой и постановка палок на снег; на счет «три» - отталкивание палками с одновременным приставлением ноги. Иногда тренеры счет заменяют командами «Шаг - шаг!», «Толчок!» Как только ученики освоят движение без грубых ошибок, можно перейти к совершенствованию хода на учебно-тренировочной лыжне, объясняя и показывая ученикам, где лучше применить этот способ передвижения. С первого же занятия по изучению этого хода необходимо приучать учеников делать первый шаг в цикле поочередно с левой и правой ноги.

Как только дети освоят ход в целом, необходимо обратить их внимание на согласование движений с дыханием. Это необходимо делать и при изучении других одновременных ходов. Толчок выполняется в момент выдоха, при выпрямлении делается вдох. Такая ритмичность усиливает отталкивание и улучшает вентиляцию легких.

Хороший эффект при обучении всем одновременным ходам дает применение упражнений игрового характера. Например, на хорошо подготовленной лыжне на расстоянии 25-50 м устанавливаются ворота; задание ученикам: кто пройдет отрезок за наименьшее количество циклов одновременного хода. Длина отрезка зависит от изучаемого хода; естественно, при бесшажном ходе он короче.

Можно устроить небольшие соревнования: занимающиеся проходят по параллельным лыжням (отрезок 50-100 м) на скорость (кто быстрее). Это задание можно давать, если ученики хорошо освоили технику хода. Здесь внимание обращается на силу отталкивания. Недопустимо применение этого упражнения при наличии ошибок в цикле хода. Целесообразно применять упражнение и на освоение техники одновременных ходов по ориентирам (флажкам, воротам из палок и др.).

С появлением пластиковых лыж, у которых трение меньше, мастера почти перестали применять двухшажный ход. Он с лыжной «сцены» постепенно сходит, уступая место одношажному.

1.3 Общие вопросы организации учебно-тренировочных занятий по технике классических лыжных ходов

Успешное решение задач тренировочного занятия в лыжной секции во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с занимающимися и родителями.

Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка тренера, правильная организация занятия. На учебно-тренировочном занятии решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. На тренировочных занятиях решаются следующие основные задачи: обучение детей способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание занимающихся, развитие важнейших физических качеств (выносливости, силы, ловкости и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

По сравнению с другими видами физических упражнений (например, с играми) передвижение на лыжах более однообразно и монотонно, поэтому одной из важнейших задач тренера является повышение эмоциональности занятия, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению учащимися учебного материала. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению элементов горнолыжной техники, включать игры и игровые задания, разнообразить методы обучения и т.д.

Тренировки на лыжах, учитывая внешние погодные условия, имеют свою специфику - при морозе и ветре недопустимы длительные паузы в передвижении по учебному кругу, объяснение и показ должны быть оптимально краткими и точными и в то же время объемными по информации. Тренер обязан внимательно контролировать состояние учащихся и своевременно (в случае необходимости) вносить поправки в дозировку упражнений на лыжах. Неверное представление о степени утомления детей, об их подготовленности может привести к перегрузке занимающегося. Тренер должен всегда

внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степень утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменению глубины дыхания, потоотделению, цвету кожи лица, осанке, координации движений), так и по объективным показателям - частоте сердечных сокращений (ЧСС).

При передвижении на лыжах ЧСС у детей должна быть в пределах 120-160 уд/мин, что говорит о допустимой нагрузке на занятии. На отдельных отрезках при передвижении с повышенной интенсивностью этот показатель может достигать 160-180 уд/мин, а в паузах относительного отдыха (передвижение с пониженной скоростью) он должен снижаться до 110-120 уд/мин. При оценке ЧСС необходимо учитывать и возраст учащихся. Помимо этого, всегда следует сопоставлять эти данные с самочувствием детей после передвижения с повышенной интенсивностью.

Методика проведения и содержание учебно-тренировочного занятия должны всегда стимулировать активную деятельность учащихся на занятии, побуждать к сознательному освоению нового материала. При планировании учебной работы необходимо предусмотреть применение методов и методических приемов, активизирующих сознательное отношение ребенка к изучению нового материала и проявление самостоятельности. Для повышения эмоциональности занятия следует широко включать элементы соревнования, игры и игровые задания. При закреплении навыков в технике способов передвижения целесообразно проводить состязание на достижение более высоких количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество скользящих шагов, при спуске подобрать больше расставленных флагов и др.). Однако недопустимо превращение учебно-тренировочного занятия в чисто развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач.

Правильное соотношение применяемых подводящих упражнений с основными в передвижении на лыжах и с игровыми упражнениями и заданиями будет способствовать повышению качества учебно-тренировочных занятий.

Необходимо оптимальное сочетание коллективной и индивидуальной работы занимающихся. Вначале, при изучении нового способа передвижения, всегда применяется коллективное обучение. Однако различная степень подготовленности детей приводит к тому, что часть из них опережает товарищей в освоении нового материала. С тем чтобы не тормозить процесс обучения и не снижать активность учащихся, целесообразно на определенном этапе обучения распределить занимающихся на подгруппы по подготовленности так, чтобы, передвигаясь по разным лыжням (по внутреннему и наружному кругу), они могли успешно осваивать технику, не мешая друг другу. Ученики, хуже осваивающие изучаемый ход, передвигаются по внутреннему (ближе к тренеру) кругу.

В дальнейшем по мере освоения способа передвижения следует перейти к индивидуальному исправлению ошибок у отдельных учеников, поочередно вызывая отстающих на внутренний круг, не останавливая всю группу. Подобный подход необходим и при развитии физических качеств, следует разбивать учеников на подгруппы с одинаковой подготовленностью. В этом случае все ученики в подгруппе будут двигаться примерно с одинаковой скоростью, не мешая друг другу. В то же время такой подход позволит избежать перегрузки ребенка, что может случиться, если в подгруппе хорошо подготовленных детей окажется один-два слабых ученика. При обучении технике можно составлять пары из учеников различной подготовленности (в этом случае лучше владеющий техникой идет впереди, а его товарищ - следом, перенимая навыки техники).

В процессе уроков необходимо варьировать индивидуальные и групповые формы работы. Так, при развитии быстроты передвижения на одном из уроков целесообразно проводить эстафеты (командные гонки), а на другом уроке наоборот - индивидуальное

прохождение отрезка на скорость с раздельного старта (через 5-10 с). Такое сочетание различных методов проведения обучения и развития физических качеств во многом будет способствовать повышению эффективности урока.

Активная деятельность занимающихся на учебно-тренировочном занятии должна быть разнообразной не только по содержанию материала, но и характеру напряжений. Применение разнообразных подводящих, имитационных и основных упражнений в передвижении на лыжах в различных сочетаниях (чертежование обучения на учебной площадке, на учебном склоне и на учебно-тренировочной лыжне) с разнообразной интенсивностью позволяет не только переключать внимание, но и поддерживать на оптимальном уровне работоспособность учеников на протяжении всего урока.

Следует отметить, что все это чередуется с образовательными элементами, рассказом, объяснением, пояснением деталей и другими методами сообщения знаний по изучаемому способу передвижения или применяемому методу и т.д. Выполнение всех этих требований к учебно-тренировочному занятию во многом будет способствовать повышению его эффективности. Особенно важно применять методы, повышающие интерес детей к изучаемым элементам, побуждающие умственную активность ребенка, повышающие его внимание и самостоятельный поиск знаний, изучение вариантов ходов в разнообразных условиях и т.п.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

2.1 Общие методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного занятия по технике классических лыжных ходов для ГНП

Основной формой обучения в лыжном спорте является учебно-тренировочное занятие. 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.

Применяются традиционные способы организации выполнения упражнений при обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков: фронтальные, поточные, индивидуальные, групповые.

Обучение всем видам техники лыжного хода разделяется на три этапа.

Первый этап:

1. Создать у занимающихся целостное представление о способе передвижения.
2. Освоить отдельные элементы необходимые для овладения способом в целом.
3. Научить выполнять способ передвижения с полной координацией.
4. Устранить излишние движения и ненужные мышечные напряжения.

Второй этап:

1. Освоить и уточнить отдельные детали техники способа передвижения на лыжах.
2. Овладеть слитным свободным и точным выполнением способа передвижения в целом. Понять закономерность цикла данного способа (пространственных временных и динамических характеристик).

Третий этап:

1. Освоение вариантов техники и их применение при различных внешних условиях.
2. Учет индивидуальных особенностей.
3. Использование техники на высших скоростях и напряжениях.
4. Совершенствование техники при повышении функционального состояния и физического развития.

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 раз 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.

Одна из наиболее распространенных схем последовательности обучения такова:

1. Название упражнения.
2. Показ в обычном или в соревновательном темпе.
3. Показ в замедленном темпе под счет.
4. Показ с выделением главных элементов в сопровождении короткого объяснения.
5. Опробование изучаемого упражнения занимающимися.
6. Имитация упражнения в целом или главных его элементов под счет, с остановкой на каждый счет и уточнением положения отдельных частей тела на этот счет.
7. Имитация упражнения под счет без остановки.
8. Выполнение упражнения в целом или отдельных элементов на лыжне в максимально упрощенных условиях, в темпе, наиболее благоприятном для учащихся.
9. Выполнение упражнения в условиях постепенного усложнения. На первом этапе обучения проводится освоение упражнений и элементов из «школы лыжника».
10. Новичку не умеющему стоять на лыжах, они мешают. Носки и пятки лыж перекрещиваются, задеваются одна за другую и за снег, при потере бокового равновесия лыжи мешают быстро переставить ногу это приводит к частым падениям, которые тормозят обучение. Следовательно, с такими учащимися еще до обучения отдельным способам передвижения надо освоить общие основы владения лыжами. 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 тренера. Только после этого переходят к обучению способам передвижения на лыжах.

Тренеру необходимо помнить, что существуют моменты (условия) которые могут отрицательно влиять на освоение техники. Их можно разделить на: объективные и субъективные.

Объективные: плохой инвентарь, одежда, обувь, учебная лыжня, плохая погода, плохо подобрана мазь.

Субъективные: пассивное отношение занимающихся к данному упражнению, неуверенность, плохое самочувствие занимающихся.

Другая важная проблема - это формы работы. Как сделать занятие интересным, необычными и эффективными?

На мой взгляд, очень интересная и эффективная групповая форма работы на учебно-тренировочном занятии. 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 тренировки во многом способствует повышению её качества.

Эту форму занятия можно использовать следующим образом: дети делятся на небольшие группы 4-6 человек. К каждой группе прикрепляется консультант (обычно наиболее подготовленный ребенок). В начале занятия консультанты получают задания, с ними проводится инструктаж. Затем каждый консультант работает со своей группой по специальному заданию (например, первая группа - классический ход, вторая группа - коньковый ход, третья группа отрабатывает малый спуск, четвертая группа отрабатывает подъем). Через определенное время группа переходит к другому консультанту и выполняет следующее задание.

Причем следует отметить, что группы могут быть разноуровневыми и одноуровневыми (например, сильные - сильные, слабые-слабые; сильные - слабые). Например, в группу могут объединяться учащиеся с общей проблемой - плохо получается коньковый ход и т.д. Важно отметить, что такой подход позволяет осуществлять дифференцированный подход в обучении, т.е. давать задание по силам, а это, в свою очередь, помогает учащемуся сделать выбор своей образовательной траектории на основе осознания своих возможностей и выбора форм учебной деятельности.

Тренер выступает в роли инструктора, консультанта, наставника. При такой форме организации занятия тренер может осуществлять и индивидуальный подход к учащимся. В результате на занятии формируются различные умения, совершенствуются навыки, происходит смена деятельности, что не вызывает утомляемости и однообразия у ребят. А когда в роли тренера выступает ученик - это тоже своеобразным образом мотивирует и воспитывает ребят.

В конце занятия обычно между командами - группами проводятся соревнования, лыжные гонки, эстафеты, а также учащиеся (по желанию) демонстрируют лучшие свои умения и навыки.

2.2 Игровые методы обучения технике классических лыжных ходов детей группы начальной подготовки (ГНП)

Одним из важнейших средств физического воспитания детей являются игры. При проведении учебно-тренировочного занятия по лыжам (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 занятия постоянно проходят в одном месте и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность занятия, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес детей и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у детей при организации тренировочного занятия и спортивно-массовых мероприятий. Особенno важно применение игр, игровых упражнений и заданий на занятиях с детьми младшего школьного возраста. Они играют исключительно важную роль при организации занятия в начальной школе. Дети младшего школьного возраста ввиду особенностей развития центральной нервной системы быстро теряют интерес к многократным, однотипным повторениям элементов ходов и т.д.

Применение игр очень разнообразно. В секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах (некоторые игры, упражнения можно проводить и на коньках на хоккейном катке) и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия в среднем школьном возрасте 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 флагками. Расстояние между ориентирами (флагками, ветками) один полный скользящий шаг. Постепенно с

овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры **«Сороконожка на лыжах»**. Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Дети на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу тренера начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Обычно ведет команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне. Игра может быть проведена и без веревки. Школьники выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперед, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с веревкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования. В младших классах школьники еще не в состоянии согласованно передвигаться в такой колонне.

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 занимающихся.
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).

В 5-7 классах для совершенствования техники двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Дети делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флаглов (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде тренера первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попарным двухшажным ходом, огибая флаги справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флагок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным. Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если дети сбили флаги или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны.

Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флагками или расставляя их в шахматном порядке (дети в этом случае обходят флаги с наружной стороны). Тренер может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в

том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности детей и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер. Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями,ложенными на равном расстоянии друг от друга. Количество таких лыжней должно быть не меньше числа играющих.

Если группа большая, занимающиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются дети, примерно равные по силам. Правила игры заключаются в следующем. Дети медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, тренер подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д. Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простоявали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко. Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу тренера, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

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. 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.

Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

ВЫВОДЫ

В первой главе рассмотрены основы подготовки лыжников к обучению техники лыжного хода, технику и методику обучения классическим способам передвижения на лыжах, а также общие вопросы организации учебно-тренировочных занятий.

В результате освоения программы занимающиеся 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.

Занимающиеся в группах начальной подготовки второго, третьего года обучения, как правило, изучают и совершенствуют свои навыки владения техникой классического лыжного хода. Основными классическими лыжными ходами являются: попеременными (двуухшажный и четырехшажный), одновременными (бесшажный, одношажный, двухшажный).

Успешное решение задач учебно-тренировочного занятия во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями. Соответственно к занятиям в лыжной секции предъявляются определенные требования.

На каждом тренировочном занятии решаются конкретные образовательные, а также оздоровительные и воспитательные задачи. При этом каждая тренировка неразрывно связана с предыдущими и последующими в единую систему занятий обучения в лыжной секции и в то же время она является вполне самостоятельной и целостной частью учебной работы.

Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств на уроке лыжной подготовки всегда должны соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту детей.

Методика проведения и содержание тренировки должны всегда стимулировать активную деятельность занимающихся на занятии, побуждать к сознательному освоению нового материала.

Необходимо оптимальное сочетание коллективной и индивидуальной работы занимающихся.

Активная деятельность детей на учебно-тренировочном занятии должна быть разнообразной не только по содержанию материала, но и характеру напряжений. В связи с этим очень важно то, в какой форме проводится занятие. Этот вопрос мы рассмотрели во второй главе пособия.

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.

На мой взгляд, очень интересная и эффективная групповая форма работы на занятии. Групповой форме занятия наиболее соответствуют различные игровые методики обучения. Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность тренировки, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. В нашей работе мы привели несколько игровых методик.

Так, для обучения технике классических лыжных ходов целесообразно применять игровые упражнения с элементами соревнований. Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах», «Слалом на равнине». Развитию скорости передвижения способствуют такие игры, как «Догони», «Кто первый?».

ЛИТЕРАТУРА

1. Капланский В.Е. Физическая культура в школе. - М. :2000, №6
2. Кили Ж.К. На лыжах вместе с Килли (перевод с франц.). - М., Физкультура и спорт,1972. - 120 с.; 16 с. Ил.
3. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика (метод. разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа), М. - 1984. - 48 с.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1969, - 104 с
5. Кошкин А.А. Экспериментальное обоснование соотношения режимов беговой нагрузки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков старших разрядов / автореферат, М., 1973. - 29 с.
6. Кузьмин Н.И. Лыжный спорт (сборник статей). - М.: Физкультура и спорт, 1967, - 200 с.
7. Летняя тренировка лыжника-гонщика (метод. письмо), М., 1951. - 14 с.
8. Лыжные гонки: программы для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: "Просвещение", 1997. - 45 с.
9. Лыжный спорт: Учеб. для инст-ов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319 с.,ил.
10. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е.И. Кудрявцева и др. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287 с., ил.
11. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
12. Людков П.Н., Спиридовон К.Н. Лыжные гонки: Учебно-методическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 200 с.
13. Макаров А.А. Методика обучения имитационных упражнений (метод. разработки для студентов ГЦОЛИФКа), М. - 1986. - 63 с.
14. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учеб. пособие для вузов. - М.: Высш. школа,1979. - 151 с., ил.
15. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с., ил. (Азбука спорта).
16. Михалев В.И. Планирование интенсивности нагрузки при применении различных тренировочных средств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / автореферат, М., 1982. - 19 с.
17. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО "Издательство ACT", 2003. - 863 с.: ил. - (Профессия - тренер).
18. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. Под общей редакцией кандидата педагогических наук, мастера спорта СССР В.П. Филина. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
19. Огольцов И.Г. Методы спортивной тренировки в лыжных гонках // На лыжне. Сост.: Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. М.: Физкультура и спорт,1969. с. 120-136.
20. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1971, - 128с.

21. Основы управления подготовки юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с., ил.
22. Подготовка юных лыжников: учеб. пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / под ред. А.Д. Солдатова. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 324 с.
23. Пути повышения работоспособности спортсменов: сборник научных работ / под ред. В.П. Пешкова, Г.М. Грузных. Омск, 1976. - 64 с.
24. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 178 с., ил.
25. раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.-26 с., ил.
26. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.
27. Сонькин В.Д. Растем сильным и выносливым. - М.: Знание, 1987. - 96 с. - (Новое в жизни, науке, технике. Сер. "Физкультура и спорт"; №2).
28. Степанов Е.И. Начальная подготовка юных лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. Периодический сб. статей. Вып. 1-й. Сост.: Огольцов И.Г., Ремизов Л.П. М., Физкультура и спорт, 1973. с. 12-15.
29. Упражнения на выносливость - программа здоровья: Пер. с нем./Бокк Е., Келер Х., Рейннагель Х., Шолих М.; Под ред. Келера Х. - М., Физкультура и спорт, 1984. - 48 с., ил.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия",2003.-480 с.
31. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников: пособие для преподавателей физ. воспитания о тренеров по лыжному спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1962, - 96 с.
32. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 136 с.
33. Эголинский Я.А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. /В.И. Пахомов, Н.Н. Кокина, Г.И. Чернакова. - М., Воениздат, 1966, 116 с.