

# Методические особенности уроков лыжной подготовки

*Впереди – третья четверть, самая продолжительная. Большая часть уроков физкультуры в это время посвящена лыжной подготовке. Эти уроки стоят особняком в школьной программе, так как проводятся на свежем воздухе. Как организовать такие занятия? В чем заключаются особенности программы и методики ее преподавания?*

## Содержание программы

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей четверти после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков лыжной подготовки в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.

**Лыжи – не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.**

Вместе с тем, программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.
3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

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 6–8-х классах – 2 км, в 8–9-х классах – 3 км, в 10–11-х классах – для девушек – 3 км, для юношей – 5 км.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, внесенные в них, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; это относится не только к содержанию учебного материала по лыжной подготовке, но и к последовательности изучения способов передвижения на лыжах от 1-го до 11-го класса.

Основная направленность на увеличение нагрузки при занятиях лыжами заключается в постепенном увеличении длины дистанции: от 1 км в 1-м классе до 12 км у юношей и 5 км у девушек в 11-м классе.

Программой предусматривается тесная связь уроков лыжной подготовки с внеклассной работой по этой теме. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные Дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков.

В сельской местности и особенно в малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию: гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д., – часы, отведенные для этого, целесообразно использовать на лыжную подготовку.

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, нужно лыжную подготовку проводить сразу, как только появится устойчивый снежный покров, и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество подготовки.

## **Особенности методики**

### ***Уроки в начальной школе***

Уроки лыжной подготовки в начальной школе имеют очень большое значение: в это время изучаются основы техники передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех уроков лыжной подготовки в школе.

В начальной школе эти уроки проводятся 2 раза в неделю по 45 мин., сдвигать их запрещается. Два урока очень хорошо способствуют повышению общей работоспособности детей школьного возраста. В 1-м классе на этих уроках необходимо научить школьников правилам обращения с лыжным инвентарем, дать им первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, пройти с ними «школу лыжника», освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый школьник смог пройти на лыжах в медленном темпе 2–3 км.

Лыжная подготовка в 1-м классе начинается с вводного урока, первая часть которого отводится на беседу (10–15 мин.). Большое значение для обеспечения высокой эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Необходимо объяснить и показать, как держать палки: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами: большим, указательным и средним.

Не следует весь вводный урок занимать беседой и обучением в зале – оставшуюся часть можно использовать для прогулки на лыжах. На основании своих наблюдений учитель сразу должен распределить школьников на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

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).

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все школьники, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В **1-м классе** школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во **2-м классе** ставится задача его освоения, в **3–4-х классах** продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях. В 1-м классе, помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

В **начальной школе** учащиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске со склонов по пологой дуге.

### *Уроки в 5–9-х классах*

Школьные программы на это время планируют большой объем нового учебного материала в разделе «лыжная подготовка». 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. При изучении и совершенствовании попеременного двухшажного хода следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

Изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки начинается в **5-м классе** с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в **6-м классе** главное – овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В **7–8-х классах** продолжается исправление ошибок, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого введено в школьную программу начиная с **8-го класса**. Школьники, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

В **5–8-х классах** продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

Наиболее сложным для изучения в этих классах является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно школьники пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. К окончанию лыжной подготовки в 8-м классе по существу заканчивается изучение всех основных способов передвижения на лыжах. В **9-м классе** изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются в этот год после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых уроках восстановить навыки в технике передвижения.

### *Уроки в 10–11-х классах*

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.

Для учеников старших классов, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включают упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью.

### **Развитие физических качеств**

На уроках лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал для развития физических качеств, но и прививать навыки самостоятельных занятий, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще одно-два занятия на лыжах в свободное время.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с **1-го класса** длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в начальной школе дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 1-м классе постепенно увеличивается до 3 км в 4-м классе.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

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

На уроках учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300–500 м у мальчиков и 250–300 м у девочек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 11-м классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Развитие физических качеств также осуществляется на уроках. Для этого следует в документах учебного планирования предусмотреть средства и методы тренировки. Но, кроме этого, повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигаются повышением общей и моторной плотности урока.

## **Выводы**

Проанализировав школьную программу по лыжной подготовке, можно сделать вывод: каждый будущий учитель физической культуры должен знать и строго выполнять все положения программы. Только в этом случае уроки лыжной подготовки станут насыщенно-интересными, увлекательными и познавательными.

### **Способы передвижений на лыжах**

#### *Коньковый ход*

Почему появились коньковые ходы и какие преимущества они дают лыжникам? После того как появились «быстрые» пластиковые лыжи, отлично скользящие парафины, а лыжни, прокладываемые ратраками и «Буранами», стали плотными, жесткими, с широкой укатанной обочиной, возникли условия для возникновения коньковых ходов. В это время большую популярность приобрели лыжные марафоны на дистанции от 50 до 100 км. На таких дистанциях невозможно сохранить смазку на лыжах, идти попеременным ходом продолжительное время. Тут-то лыжники и вспомнили о давно известном коньковом ходе.

*Классические ходы:*

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный;

- попеременный четырехшажный.

При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни назад-вниз.

### ***Спуски***

#### *Низкая стойка*

Ноги лыжника сильно согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки поданы вперед. Эта стойка применяется на прямых пологих спусках. Скорость при ней самая высокая.

#### *Основная стойка*

Ноги согнуты меньше, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты, палки направлены назад.

#### *Высокая стойка*

Лыжник держится еще прямее, но ноги остаются слегка согнутыми для амортизации при преодолении неровностей лыжни.

### ***Подъемы***

#### *Подъем «елочкой»*

Способ «елочкой» применяется на прямом, довольно крутом подъеме. Обе лыжи ставят на внутренние ребра, носки лыж разводят широко в стороны-наружу. Передвижение осуществляется ступающим шагом.

Согнутая в колене нога выносится вперед-вверх, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам и позади лыж. На крутых склонах носки лыж разводятся шире, лыжи ставятся на ребро, шаг короче, опора на палки сильнее. Разучив движение, можно перейти на бег «елочкой».

#### *Подъем ступающим шагом*

Этот подъем напоминает скользящий ход, но скольжение на лыжах отсутствует. Шаг еще короче. Отталкивание ногой направлено преимущественно вперед-вверх, отталкивание руками делается с большим усилием, размах движений рук короче.

#### *Подъем «полуелочкой»*

Применяется при подъеме наискось по склону средней крутизны. Верхняя лыжа движется прямо по направлению подъема, а нижняя отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе, отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи.

## **Нестандартные уроки лыжной подготовки**

*Учителя и тренеры должны уметь проводить нестандартные уроки по лыжной подготовке в спортивном зале, так как из-за плохих погодных условий порой нельзя провести их на улице, не всегда имеется необходимое количество лыжного инвентаря. В спортзале можно осуществлять начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитируя их. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Это способствует успешному овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками с дальнейшим их применением непосредственно на лыжне.*

### **Обучение попеременному двухшажному ходу**

Учащиеся располагаются в шеренге по длине зала на линии флажков. В зависимости от количества присутствующих они могут разделиться на группы. При этом применяют фронтальный или групповой метод организации урока.

Занятия начинаются с разминки. Она включает ходьбу и бег. Во время ходьбы необходимо выполнить ряд упражнений, направленных на группы мышц, задействованные в том или ином движении лыжника. Бег и ходьба с выполнением упражнений чередуются несколько раз.

Обучение попеременному двухшажному ходу через имитацию начинается с создания у учащихся общего представления о нем. Прежде всего, необходимо объяснить, для чего изучается и где применяется данный вид лыжного хода; затем осуществить образцовый показ хода в целом и предложить выполнить его учащимся.

Естественно, дети не смогут воспроизвести его правильно с первого раза. На этом этапе обучения необходимо разделить ход на отдельные движения и приступить к обучению.

### ***Посадка лыжника***

Посадка лыжника – это поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения. Она определяется, в первую очередь, степенью сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Поэтому различают низкую, среднюю и высокую посадки. Следует знать об оптимальной посадке в каждой фазе цикла ходов, так как глубина посадки не остается неизменной, а определяется задачами и характером движений в каждый момент цикла хода.



### ***Движения руками***

И.п. – посадка лыжника.

Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед

до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны.



### *Движения ногами*

И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах;

2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;

3–4 – то же другой ногой.

При выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на лыжах выразится в падении скорости. Здесь иногда дети допускают ошибку – слишком рано отрывают толчковую ногу от опоры и в итоге теряют скорость. Для устранения этой ошибки необходимо толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах.



### *Подседание на опорной ноге*



Очень важно научить детей выполнять подседание на опорной ноге, чтобы потом лучше оттолкнуться ею и двигаться вперед. Для этого необходимо научиться правильно выполнять следующее упражнение:

И.п. – поза лыжника, руки заведены за спину.

1 – отвести толчковую ногу назад;

2 – слегка согнув ее, возвратиться в и.п. При этом очень важно правильно сесть на опорной ноге, как при средней посадке лыжника;

3–4 – то же другой ногой.

Подседание выполняется на опорной ноге за счет движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховая нога при этом немного согнута в колене и выносится вперед с последующим выпрямлением и мягкой постановкой пятки на опору. Это движение повторяется многократно.

### ***Имитация попеременного двухшажного хода на месте***

Теперь необходимо все ранее изученные движения соединить в единое целое, т.е. выполнить имитацию на месте.

И.п. – поза лыжника.

По команде учителя дети начинают выполнять имитацию на месте.

### ***Шаговая имитация***

И.п. – посадка лыжника.

Из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить ее на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на толковой ноге тело прямо двигается вперед. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15–25 см над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте.

### ***Исправление типичных ошибок***

При имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног. Можно предложить учащимся выполнить следующие упражнения для устранения этой ошибки:

1. И.п. – стоя на левой ноге, правую отвести назад, соответственно левая рука отведена назад, а правая – вперед.

Теперь можно начинать имитацию. Через некоторое время этот двигательный навык закрепляется, и ошибка устраняется.

2. И.п. – поза лыжника. Из этого положения учащемуся предлагается начать движение, не думая о работе рук и ног. Учащиеся выполняют движения автоматически, вырабатывая навыки правильной ходьбы, после чего можно будет уделить все внимание имитации попеременного двухшажного хода.

### ***Прыжковая имитация***

Наиболее сложной является прыжковая имитация. Ее необходимо выполнять только тогда, когда все остальные виды имитации изучены и достаточно хорошо освоены учащимися.

И.п. – поза лыжника. Движение начинается мощным отталкиванием толковой ногой, при этом есть фаза полета. Маховая нога сначала выносится коленом вперед, затем она выпрямляется в коленном суставе, а приземление происходит на пятку. Поэтому прыжок не должен быть высоким, но должен быть достаточно длинным.

Выполнение прыжковой имитации требует хорошей выносливости, силовой подготовки и координации движений. Не нужно сильно увлекаться этим видом имитации, так как это создает чрезмерную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

### **Обучение одновременному бесшажному ходу**

Обучение одновременному бесшажному ходу начинается с формирования мотивации. Учащиеся узнают, что представляет собой этот ход, где и когда его применяют. Затем благодаря объяснению и правильному показу дети получают полное представление о данном ходе. Далее выполняется имитация. Этот прием достаточно простой, и ученики хорошо его усваивают. Но иногда они допускают некоторые характерные ошибки: слишком сильно сгибают ноги в коленях, слабо отталкиваются корпусом и руками, не выпрямляют руки после отталкивания, рано начинают поднимать туловище. Толчок начинается с наклона туловища 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.

Учащимся предлагается выполнить следующие упражнения:

1. И.п. – поза лыжника.

1 – корпус приподнять, прямые руки вынести вперед-вверх до уровня глаз;  
2 – резко наклониться, руки маятниковым движением отвести назад.

2. И.п. – поза лыжника.

1 – приподнять корпус, встать на носки, прямые руки вынести вперед-вверх;  
2 – резко наклониться, руки отвести назад.

3. И.п. – поза лыжника.

1 – вытянуть руки вперед, оттолкнуться и сделать небольшой прыжок вперед;  
2 – при приземлении корпус активно наклоняется вперед, руки отводятся назад.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, поэтому обучение проводится целостным методом.



**Обучение одновременному одношажному ходу**

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость – до 8 м/сек. Если погодные условия для скольжения подходящие, то лучше тренироваться на равнине, а если плохие, то на пологих спусках. Изучение этого хода начинается с рассказа, показа и объяснения. Кроме того, целесообразно имитировать движение без палок.

На этом этапе выполняются следующие упражнения:

### *Имитация одновременного одношажного хода на месте*

И.п. – поза лыжника.

- 1 – отвести ногу назад, не отрывая от пола до полного выпрямления; сделать мах, одновременно выпрямляя корпус и вытягивая руки вперед-вверх;
- 2 – активно наклоняясь, отвести руки назад.

### *Имитация одновременного одношажного хода в движении*

И.п. – поза лыжника.

- 1 – сделать большой шаг вперед, поставить ногу на пятку, вытягивая руки вперед-вверх. Удерживать положение в течение 1 сек. (прокат);
- 2 – приставить маховую ногу к опорной, одновременно резко наклоняясь вперед, отвести руки назад – это прокат на двух лыжах.

Быстрый маховый вынос рук и выпад ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Этому предшествует быстрое и короткое подседание.

Учащиеся при выполнении данного хода допускают следующие ошибки:

- преждевременный толчок руками;
- начало цикла шагом с одной и той же ноги.



### **Обучение одновременному двухшажному ходу**

Скорость этого хода меньше, чем одновременного одношажного, поэтому профессиональные лыжники применяют его редко. У начинающих лыжников он пользуется большой популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. При объяснении и показе следует обратить внимание учеников на следующие детали хода:

- в момент проката недопустимо резкое выпрямление корпуса, так как это сокращает длину скольжения;
- палки следует выносить вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой их в снег;
- недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после отталкивания. Для того чтобы научиться хорошо выполнять этот ход, необходимо сначала как следует освоить все составляющие его движения, а также проверить, как усвоены движения бесшажного и одношажного ходов.

Можно предложить учащимся выполнить следующее упражнение:

И.п. – поза лыжника.

- 1 – оттолкнуться ногой, выставить маховую ногу вперед и поставить ее на пятку;
- 2 – сделать мах ногой, энергично выставить ее коленом вперед, выпрямить и поставить на пятку. Руки маятникообразным движением плавно вытянуть вперед;
- 3 – резко наклонить корпус вперед, маховую ногу приставить к опорной, руки отвести назад;
- 4 – и.п.

Наиболее типичной ошибкой при выполнении этого хода являются короткие «подбегающие» шаги. Исправлению этой ошибки способствует передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами на расстоянии скользящих шагов.

Учащиеся иногда допускают и другие ошибки:

- незаконченный толчок руками «до бедра». Здесь нужно сразу убирать руки за спину, стараясь соединить кисти;
- чрезмерный наклон туловища при отталкивании руками (ниже горизонтального);
- сгибание ног при одновременном отталкивании палками.

Учитель или тренер должен уделить особое внимание правильному распределению времени для решения поставленных задач, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, особенности возраста, пола, степень усвоения учебного материала. На уроках лыжной подготовки в начальной школе в конце урока полезно уделить время для баскетбола или других спортивных и подвижных игр, так как игры придают уроку эмоциональную окраску и помогают решать задачи общей физической подготовки.

### **Проведение урока в спортивном зале**

Иногда из-за плохих погодных условий урок проводится в спортивном зале. При этом применяется групповой метод организации учащихся на уроке.

Класс делится на четыре группы, которые располагаются следующим образом:

**Первая группа** занимается баскетболом, выполняет броски мяча с различных дистанций, атакует кольцо с двух шагов, играет в стритбол. Это делается для того, чтобы разнообразить занятия, и способствует лучшему овладению приемами игры в баскетбол.

**Вторая группа** занимается силовой подготовкой. Учащиеся выполняют упражнения с гантелями или с гириями, сидя на гимнастической скамейке или стоя около нее.

**Третья группа** занимается имитацией лыжных ходов. Дети выполняют упражнения так, как описано в первом разделе.

**Четвертая группа** занимается имитацией лыжных ходов с резиновыми эспандерами, выполняя следующие упражнения:

1. И.п. – поза лыжника. Петли эспандеров надеть на кисти рук, как петли лыжных палок. Имитация работы рук при попеременном двухшажном ходе.
2. И.п. – поза лыжника. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.
3. И.п. – поза лыжника. Имитация одновременного бесшажного хода.
4. И.п. – поза лыжника. Имитация одновременного одношажного хода на месте.

Имитация лыжных ходов с эспандерами позволяет не только отрабатывать технику лыжных ходов, но и совершенствовать силовую подготовку. Допускаемые при этом ошибки и методика их исправления описаны в первом разделе. Через некоторое время группы по команде учителя организовано меняются местами и приступают к выполнению упражнений под руководством учителя.

### **Комбинированный урок лыжной подготовки**

При умеренных погодных условиях урок лыжной подготовки можно начать в спортивном зале, а закончить на улице. Под умеренными погодными условиями следует понимать такие температуру и силу ветра, при которых учащиеся могут начать занятия в спортивном зале, а закончить на улице, или наоборот, не получив при этом обморожений или переохлаждения. Лучше выбрать первый вариант.

Дети в лыжной форме заходят в спортзал, снимают верхнюю одежду, получают инвентарь и выстраиваются в шеренгу. Учитель сообщает задачи урока.

Учитель проводит разминку, затем начинает имитацию лыжных ходов. В результате дети хорошо разогреваются и вспоминают технику передвижения на лыжах. Затем они разбирают лыжный инвентарь и выходят на улицу. Там ученики на учебной лыже решают поставленные на урок задачи.



### **Проведение уроков лыжной подготовки при недостатке инвентаря**

Данный вариант рекомендуется применять при недостаточном количестве лыжного инвентаря. Класс делится на две группы: мальчики и девочки – или по степени подготовленности: учащиеся, имеющие лучшую лыжную подготовку, и слабоуспевающие.

Учитель начинает занятия с одной группой, а другая в спортивном зале под руководством специально подготовленного ученика, пользующегося авторитетом у

своих товарищей, занимается имитацией различных ходов, силовой подготовкой с гирями, эспандерами, гантелями, отжимается, подтягивается, играет в баскетбол, футбол и другие спортивные и подвижные игры.



Если занятия продолжаются 2 ч, то группы меняются местами после первой части урока, а если 1 ч – только на следующем занятии.