

## **Техника способов передвижения на лыжах**

Учитель, приступая к проведению уроков лыжной подготовки, должен иметь ясное и четкое представление о том, чему он будет учить учащихся разных классов. Мнения по этому разделу работы слишком разноречивы. Одни считают, что учить надо лыжным ходам и другим способам передвижения. Другие утверждают, что учащихся необходимо научить проходить дистанцию за определенное время и выполнить контрольный норматив. И лишь немногие сходятся на мысли о том, что учить следует технике передвижения на лыжах. В специальной литературе ей дается такое определение: техника передвижения на лыжах — это наиболее целесообразная структура движений для конкретных условий, обеспечивающая наивысшую скорость и максимальную экономию сил. В этом определении подчеркнута значимость структуры движений и ее изменение в зависимости от условий передвижения. Под структурой движений понимается построение движений в конкретном способе передвижения, например, в лыжном ходе. Способы ходов тем и отличаются друг от друга, что имеют различную структуру движений. Однако научить выполнять какой-то ход вовсе не означает научить технике передвижения на лыжах. Надо еще научить применять этот ход в зависимости от рельефа местности, условий скольжения, состояния лыжни, скорости передвижения. Зачастую можно видеть, как учащиеся применяют попеременный двух-шажный ход на лыжне, идущей под уклон, при хороших условиях скольжения и твердой опоре для палок. В этом случае напрашивается вывод: учитель учил технике хода, но не технике передвижения на лыжах.

Таким образом, слово техника представляет собой двойное понимание. Есть техника какого-то одного способа и обобщенное понятие техники передвижения на лыжах. Указанные особенности понятия техники учитель должен четко различать и постоянно об этом помнить. Даже при первоначальном обучении формировать у учащихся взаимосвязанную, вариативную систему движений, позволяющую свободно переходить с одного хода на другой, а не косный лыжный ход, движения в котором настолько закреплены, что учащийся не в силах их изменить или прервать.

## **Техника способов передвижения на лыжах**

Учитель, приступая к проведению уроков лыжной подготовки, должен иметь ясное и четкое представление о том, чему он будет учить учащихся разных классов. Мнения по этому разделу работы слишком разноречивы. Одни считают, что учить надо лыжным ходам и другим способам передвижения. Другие утверждают, что учащихся необходимо научить проходить дистанцию за определенное время и выполнить контрольный норматив. И лишь немногие сходятся на мысли о том, что учить следует технике передвижения на лыжах. В специальной литературе ей дается такое определение: техника передвижения на лыжах — это наиболее целесообразная структура движений для конкретных условий, обеспечивающая наивысшую скорость и максимальную экономию сил. В этом определении подчеркнута значимость структуры движений и ее изменение в зависимости от условий передвижения. Под структурой движений понимается построение движений в конкретном способе передвижения, например, в лыжном ходе. Способы ходов тем и отличаются друг от друга, что имеют различную структуру движений. Однако научить выполнять какой-то ход вовсе не означает научить технике передвижения на лыжах. Надо еще научить применять этот ход в зависимости от рельефа местности, условий скольжения, состояния лыжни, скорости передвижения.

Зачастую можно видеть, как учащиеся применяют попеременный двухшажный ход на лыжне, идущей под уклон, при хороших условиях скольжения и твердой опоре для палок. В этом случае напрашивается вывод: учитель учил технике хода, но не технике передвижения на лыжах.

Таким образом, слово техника представляет собой двоякое понимание. Есть техника какого-то одного способа и обобщенное понятие техники передвижения на лыжах. Указанные особенности понятия техники учитель должен четко различать и постоянно об этом помнить. Даже при первоначальном обучении формировать у учащихся взаимосвязанную, вариативную систему движений, позволяющую свободно переходить с одного хода на другой, а не косный лыжный ход, движения в котором настолько закреплены, что учащийся не в силах их изменить или прервать. Изложенное выше дает основание утверждать, что передвижения «скользящим шагом с палками» нет. Такого понятия в терминологии также быть не должно. Как нет «передвижения попеременным двухшажным ходом без палок», так нет «скользящего шага с палками». Передвижение может осуществляться только путем использования какого-то хода, например «передвижение одновременным двухшажным ходом», или «скользящим шагом», или «скользящим шагом, держа палки за середину».

Применение системно-структурного подхода к анализу техники при рассмотрении скользящего шага как способа передвижения позволило дать определение этому способу, очертить требования его выполнения. Скользящий шаг — это передвижение на лыжах без палок с выполнением последовательных шагов со скольжением на одной лыже и сохранением позы с наклоном туловища, обеспечивающей длительное одноопорное равновесие, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перенос массы тела с толчковой ноги на маховую. Нарушение только одного из этих требований приведет к выполнению его с грубыми ошибками или к передвижению с измененной структурой движений. В связи с этим перед обучением необходимо знать, что скользящий шаг состоит из правильного выполнения нескольких элементов техники: переноса массы тела, наклона туловища, движения маховой ноги, согласованности движений рук и ног, отталкивания ногой, одноопорного скольжения. Эти элементы техники не изолированы друг от друга, а, напротив, взаимосвязаны и взаимообусловлены. Так, отсутствие равновесия не позволит увеличить длину скользящего шага. Более того, если учащийся не овладел длительным скольжением на одной лыже, он имеет слишком слабое отталкивание ногой. Только по мере улучшения равновесия возрастает и сила отталкивания, которая реализуется в продолжительности скольжения. Одним из главных, ведущих элементов техники скользящего шага, от которого зависит успешное выполнение всех остальных, является одноопорное скольжение, наличие длительного устойчивого равновесия на одной лыже.

Опираясь на закономерности образования навыка скользящего шага, рекомендуется следующая последовательность обучения детей младшего школьного возраста элементам техники этого способа передвижения: перенос массы тела с наклоном туловища, одноопорное скольжение, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой, движение маховой ноги.

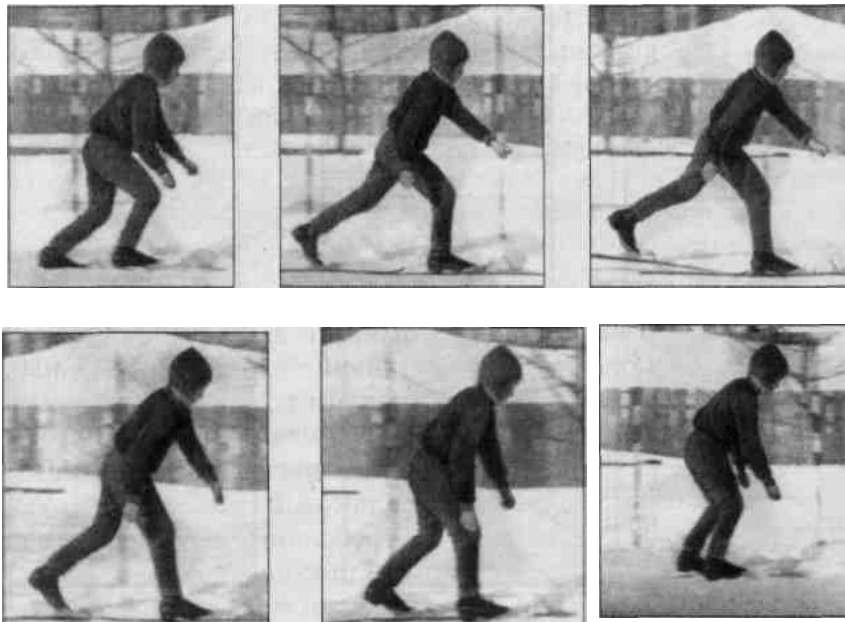


Рис. 1. Кинограмма скользящего шага ученика 1 класса

Рассмотрим кинограмму скользящего шага ученика 1 класса (рис. 1).

Как отмечалось выше, образование навыков передвижения на лыжах у детей происходит постепенно, не сразу. Наблюдается ступенчатость в овладении отдельными элементами техники. На кинограмме видно, что наклон туловища еще недостаточный —  $60^\circ$ , мала также амплитуда движений рук. Однако просматривается четкая согласованность движений рук и ног. Ярко выражено правильное подседание: достаточное сгибание толчковой (левой) ноги, бедро вертикально, каблук ботинка прижат к грузовой площадке (рис. 1, кадр 1). Завершается отталкивание полным разгибанием ноги (рис. 1, кадр 2). Правильно выполнено одноопорное скольжение. Лыжа поднята над снегом, маховая (левая) нога чуть согнута в коленном суставе, голень опорной (правой) ноги находится в вертикальном положении, стопа слегка выдвинута вперед (рис. 1, кадр 3). Во время одноопорного скольжения у опорной (правой) ноги произо

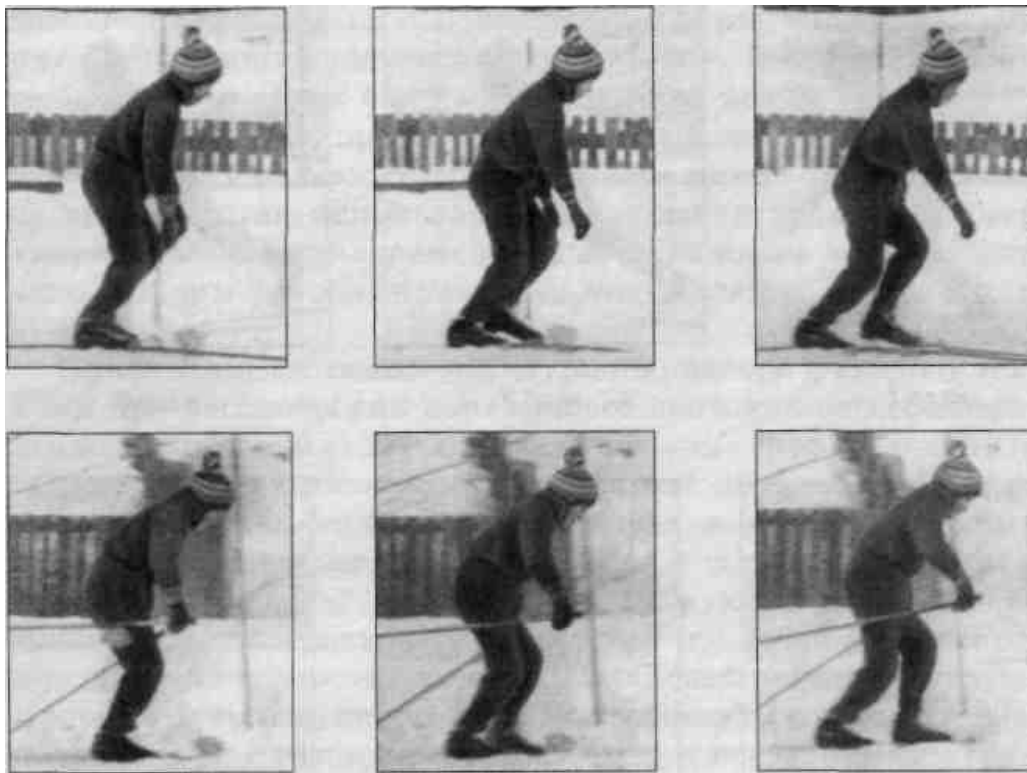


Рис. 2. Кинограмма передвижений ученицы 2 класса, выполняющей скользящий шаг и попеременный двухшажный ход

шло увеличение угла в коленном суставе на  $20^\circ$ . Она почти выпрямилась (рис. 1, кадры 3—5). Правая лыжа остановилась, началось подседание. Толчковая (правая) нога согнулась в коленном суставе на  $15^\circ$  (рис. 1, кадр 6).

Одним из важных элементов техники скользящего шага при начальном его освоении является движение маховой ноги, которое связано с переносом массы тела. Раннее опускание ноги с лыжей на снег приводит к грубейшей ошибке — двухопорному скольжению. Проследим движение маховой (левой) ноги на кинограмме. После окончания отталкивания прямая маховая (левая) нога подняла лыжу над снегом на 10—15 см, остановилась и задержалась в крайнем заднем положении на короткое время, начался прокат (рис. 1, кадр 3). Затем, слегка сгибаясь в коленном суставе, нога стопой начала движение вперед (рис. 1, кадры 4—5). Масса тела на маховую (левую) ногу должна перейти как можно позднее, только после того как она окажется впереди опорной (правой) ноги и сделает выпад. Способны ли учащиеся 1 класса овладеть поздним переносом массы тела?

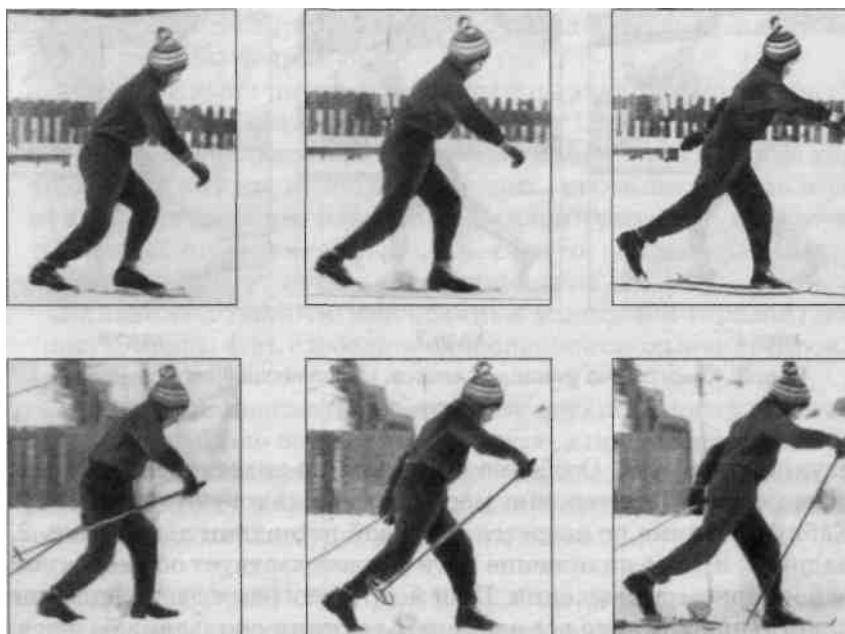


Рис. 2. Окончание

Да, способны. На кинограмме видно, что при движении маховой ноги вперед каблук ботинка не касается площадки лыжи (рис. 1, кадры 5—6). Это свидетельствует о том, что масса тела еще не начала переноситься на маховую (левую) ногу.

Анализ кинограмм показывает, что применение методики одновременного обучения нескольким способам передвижения в условиях извилистой лыжни позволяет формировать у учащихся младших классов в одном из основных способов передвижения на лыжах правильные движения, отвечающие современным требованиям. Владение техникой скользящего шага в младшем возрасте оказывает исключительно большое влияние на последующее обучение. Так, на основе положительного переноса навыка скользящего шага в другие способы лыжных ходов дальнейшее их освоение значительно облегчается.

На рис. 2 представлены кинограммы передвижений ученицы 2 класса, выполняющей скользящий шаг и попеременный двухшажный ход. На всех кадрах просматривается положительный перенос навыка скользящего шага в попеременный



Рис. 3. Кинограмма ученицы 1 класса, выполняющей попеременный двухшажный ход. Особенно четко можно видеть в скользящем шаге позднее перемещение массы тела на маховую (левую) ногу. Каблук ботинка не касается грузовой площадки лыжи (рис. 2, кадры 2, 3). Это положение ноги свидетельствует об уверенном одноопорном скольжении. Просмотр кинограмм дает основание констатировать, что все элементы техники скользящего шага, описанные выше, второклассница по сравнению с учеником 1 класса выполняет на более высоком

уровне.

## ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.

Техника выполнения этого хода представлена на рис. 3.

Анализ кинограммы показывает, что учащаяся 1 класса выполняет попеременный двухшажный ход с мелкими для ее возраста ошибками. Учитывая закономерности содружественных движений рук и ног, перекрестная координация формируется постепенно и осваивается только к концу обучения во 2 классе (рис. 2). Поэтому небольшую амплитуду движений рук можно считать не ошибкой, а нормальным явлением, связанным с особенностями возрастного развития детей. Другие элементы техники хода выполнены правильно и совпадают с современными требованиями. Особо следует отметить правильные движения ног. Полное выпрямление толчковой (левой) ноги (рис. 3, кадр 1). Наличие свободного скольжения (рис. 3, кадры 2,3). Палка ставится впереди носка ботинка (рис. 3, кадр 3). Угол постановки палки  $85^\circ$ . При невысокой скорости передвижения попеременным двухшажным ходом для улучшения согласованности движений рук и ног и увеличения амплитуды движения рук, необходимо палку ставить около каблука ботинка под более острым углом  $60—65^\circ$ . Наблюдается преждевременное сгибание руки в локтевом суставе (рис. 3, кадр 3). Рука при выносе палки вперед должна быть прямая.

Техника выполнения попеременного двухшажного хода ученицей 2 класса представлена на рис. 2. На кинограммах хорошо видно правильное выполнение всех элементов техники хода. Бросается в глаза непринужденность, стремительность и уверенность движений, идеальный наклон туловища, положение головы и направление взгляда, четкая согласованность движений рук и ног, отличное подседание (рис. 2, кадры 1—3), отталкивание с полным разгибанием толчковой (правой) ноги (рис. 2, кадры 4,5), свободное одноопорное скольжение (прокат) (рис. 2, кадр 6). Такое выполнение попеременного двухшажного хода второклассницей стало возможным благодаря предварительному освоению скользящего шага в условиях извилистой лыжни, положительному переносу навыка и методическим приемам обучения, которые будут изложены ниже.

**СПУСК В СТОЙКЕ УСТОЙЧИВОСТИ.** В терминологию, раскрывающую понятия о стойках спуска, вводится новый термин «спуск в стойке устойчивости». Такого названия способа спуска в методической литературе нет. Оно подобрано не случайно, напротив, имеет глубокий смысл. В самом названии стойки специально присутствует термин «устойчивость» — важный показатель овладения равновесием. Учащиеся, не овладевшие равновесием при скольжении на лыжах, на склонах часто падают. Поэтому следует довести до сознания детей, что постоянное использование спуска в стойке устойчивости, способствует улучшению равновесия и повышает устойчивость при преодолении склонов.

Требования к технике выполнения спуска в стойке устойчивости: ноги, согнутые в коленных суставах, постоянно находятся в положении шага (одна нога выдвинута вперед); туловище прямое; руки, согнутые в локтевых суставах, опущены, удерживают палки кольцами назад; масса тела равномерно распределена на обеих лыжах. Положение ног в шаге увеличивает площадь опоры, оказывает положительное влияние на повышение устойчивости. Спуски с расположением ног рядом приводят к частым падениям ввиду слишком малой площади опоры. Из-за частых падений учащиеся неохотно выполняют спуски со склонов. У них появляется страх, теряются

интерес и желание овладеть техникой передвижения на лыжах. В то же время у учащихся, освоивших стойку устойчивости, улучшается динамическое равновесие, по- является уверенность в преодолении склонов разной длины и крутизны. Уместно заметить, что улучшение равновесия при скольжении на двух лыжах, приобретенное при спусках со склонов, способствует освоению других способов передвижения, в том числе лыжных ходов. Вместе с тем занятия на склонах всегда эмоциональны. Они повышают интерес к урокам лыжной подготовки. И если учащиеся видят свой прогресс в устойчивости (у них меньше становится падений), то активность их значительно возрастает. В связи с этим при построении занятий на склоне необходимо учитывать все вышеизложенные особенности.

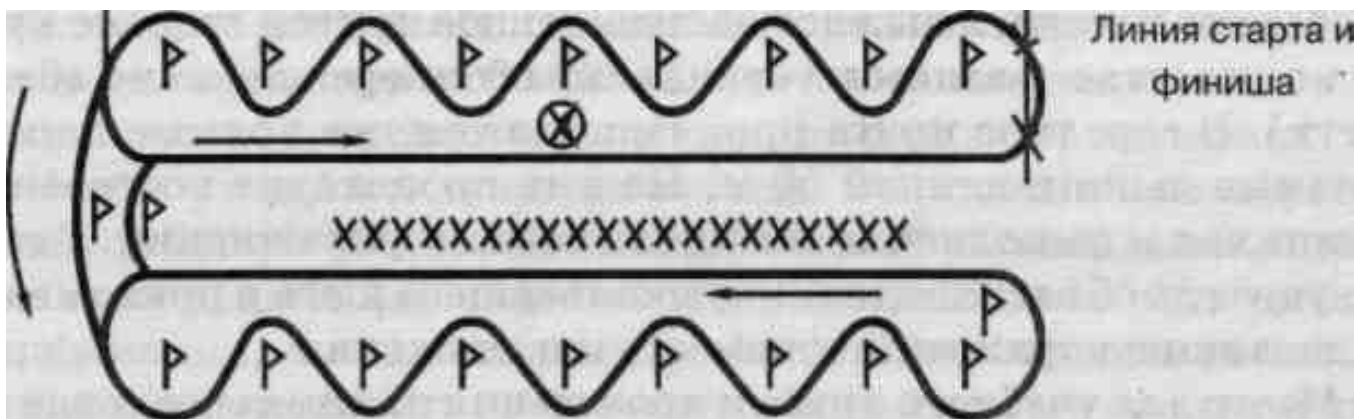
**ПОДЪЕМ «ЛЕСЕНКОЙ» НАИКСОСЬ.** Основным требованием в этом способе передвижения является перемещение массы тела с одной ноги на другую с сохранением параллельного положения лыж. Преодоление склона происходит путем выполнения приставных шагов с продвижением вперед и опорой на палки. При шаге левой ногой, руки одновременно поднимают палки над снегом. Опускание ноги с лыжей на снег должно совпадать с постановкой палок. После этого правая нога приставляется к левой. При каждом шаге надо продвигаться вперед и вверх по склону, ставить лыжи на верхние ребра, сохраняя их параллельность, передавать массу тела с нижней лыжи по отношению к склону на верхнюю. Чем больше будет продвижение вперед и меньше вверх по склону, тем легче выполнять этот способ подъема. Техника подъема «лесенкой» напоминает простой ступающий шаг с одновременным выносом палок. Руководствуясь этим, в методике обучения должно присутствовать правило: от ступающих приставных шагов с продвижением вперед на равнине к подъему «лесенкой» наискось по склону.

**ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ НА МЕСТЕ И С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД.** Применяется в тех случаях, когда необходимо сделать поворот, стоя в строю, или изменить направление движения. Поэтому поворот переступанием может выполняться на месте и с продвижением вперед.

Техника выполнения этого способа передвижения довольно проста. Чтобы выполнить поворот на месте, необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Так, при повороте вправо, массу тела сосредоточить на левой лыже. Правой ногой прижать к снегу конец лыжи, находящийся сзади, передний конец поднять, лыжу отвести вправо, опустить на снег и переместить на нее массу тела. После этого левую лыжу приставить рядом параллельно правой. При выполнении поворота с продвижением вперед отводить лыжу надо не точно в сторону, а в сторону — вперед. Основными требованиями к технике выполнения этого поворота остаются: перемещение массы тела с одной лыжи на другую, поднятие переднего конца свободной от массы тела лыжи, параллельное положение лыж.

Поворот переступанием является основным подводящим упражнением для формирования специфического восприятия «чувства лыжи». Многократное его выполнение в условиях извилистой лыжни сокращает сроки формирования этого «чувства».

50 м



**Рис. 4.** Учебный круг\* в форме замкнутой извилистой лыжни с прямыми участками. Стрелками показано направление движения, звездочками — построение учащихся



## Урок № 1

### Задачи.

1. Ознакомить с переносом массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге.
2. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости и подъемом «лесенкой» наискось.
3. Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах.

Урок проводится на заранее подготовленной замкнутой извилистой лыжне с прямыми участками, проложенной на ровной площадке недалеко от школы (рис. 4). На учебном круге такой формы осуществляется одновременное обучение повороту переступанием с продвижением вперед и скользящему шагу.

Подготовка учебного круга должна производиться с учетом проведения на нем соревнования на 100-метровую дистанцию с целью выявления у учащихся навыков передвижения на лыжах. На одной стороне учебного круга через каждые 5 м устанавливается девять флажков, высотой не менее одного метра, чтобы проложить извилистую лыжню. На другой стороне круга количество флажков устанавливается произвольно (6—8 штук). В середине круга прокладываются две прямые параллельные лыжни длиной 50 м. На них происходит построение учащихся и выполнение ими подводящих упражнений. Здесь же учитель объясняет технику скользящего шага и показывает подводящие упражнения на месте и в движении.

Место для учебного круга и проведения на нем соревнований желательно подобрать с расчетом его использования в течение нескольких лет. Проведение соревнований в последующие годы на прежнем месте, т. е. в стандартных, неизменных условиях позволит учащимся самостоятельно сравнивать свои показатели, достигнутые за время учебы, начиная с 1 класса. Знание результатов учебной деятельности оказывает положительное влияние на повышение у учащихся активности и интереса к урокам лыжной подготовки.

В начале урока после построения и сообщения задач необходимо рассказать учащимся о правилах передвижения на лыжах в колонне по одному: не задевать задние концы лыж у идущего впереди ученика, не обгонять и не отставать, передвигаться только по той лыжне и сохранять только такую дистанцию, которые укажет учитель.

Первые шаги на лыжах учащиеся выполняют, передвигаясь по лыжне за учителем. Перед выходом на учебную площадку учитель должен предупредить учащихся, чтобы они шли только за ним, по его следу с дистанцией не менее двух и не более трех метров. Медленно идя по лыжне, учитель постоянно следит за тем, чтобы никто не отстал. После прохождения круга командой «Стой!» останавливает учащихся на прямом участке лыжни учебного круга. Для перестроения из колонны в шеренгу дает указание: «Повернитесь налево» (или направо), можно использовать и обращение к учащимся словами: «Ребята, повернитесь ко мне лицом». На уроках лыжной подготовки ввиду сложности сохранения между учениками одной дистанции при передвижении в колонне, команды используются редко, чаще указания и распоряжения.

Прежде чем начать обучение скольжению на одной лыже в скользящем шаге, необходимо сформировать понятие о переносе массы тела с одной ноги на другую. Для этого используется сравнение обычной ходьбы со скользящим шагом. В том и другом упражнениях надо выделить одноопорное положение и особо подчеркнуть, что в обычной ходьбе, когда делается шаг, масса тела переносится на ту ногу, которая

находится впереди. Оставшаяся сзади нога, свободная от массы тела, поднимается, а затем выносится вперед. Точно так же масса тела переносится на оказавшуюся впереди ногу и в скользящем шаге на лыжах.

Чтобы учащиеся лучше осознали, как происходит перенос массы тела, почувствовали напряжение и расслабление мышц при этом движении, целесообразно использовать подводящие упражнения, выполняемые на месте. Для освоения переноса массы тела в повороте переступанием на месте и с продвижением вперед рекомендуют следующее упражнение.

Исходное положение (И.п.) — стойка, ноги врозь, передние концы лыж развести в стороны, массу тела сосредоточить на правой ноге, слегка согнутой левой поднять передний конец лыжи над снегом на 10—15 см, задний — прижать к снегу.

1 — опустить левую ногу, перенести на нее массу тела, слегка согнутой правой поднять передний конец лыжи над снегом на 10—15 см, задний — прижать к снегу; 2 — И.п.

Продолжать выполнение упражнения на каждый счет. Повторить 10—12 раз. Многократный перенос массы тела с ноги на ногу в этом упражнении напоминает движение маятника. Учитывая конкретнообразное мышление детей младшего школьного возраста, а также данные о прочности запоминания (оно возрастает, если в обучении используются наименования физических упражнений одним словом), мы назвали это упражнение «Маятник».

Для овладения переносом массы тела с одной ноги на другую в скользящем шаге следует использовать такое упражнение.

И.п. — туловище наклонить, ноги поставить в положение шага, при этом левая нога впереди, а правая и туловище составляют прямую линию; массу тела равномерно распределить на обе ноги; руки опустить. 1 — перенести массу тела на левую ногу, прямой правой поднять лыжу над снегом на 10—15 см;

2 — правую опустить, перенести на нее массу тела, согнутой левой ногой поднять лыжу над снегом на 10—15 см; 3 — то же, что на счет 1; 4 — то же, что на счет 2.

Стоя в положении шага с наклоном туловища, продолжать на каждый счет переносить массу тела с одной ноги на другую. Повторить 10—12 раз. Затем сменить ноги и повторить еще 10—12 раз.

Многократное выполнение этого упражнения с переносом массы тела вперед (на впереди стоящую ногу) — назад (на ногу, находящуюся сзади) напоминает покачивание на качелях.

Рис. 5. Упражнение «Качели»

Опираясь на схожесть движений, данное упражнение мы назвали «Качели» (рис. 5).

Выполнение упражнений «Маятник» и «Качели» на месте чередовать с передвижением по учебному кругу. Дать задание: на прямых лыжах идти скользящим шагом, отрывая задний конец лыжи от снега. На лыжах, размеченных флажками, применять поворот переступанием с продвижением вперед. Учащимся постоянно напоминать о переносе массы тела с одной ноги на другую. Пройти медленно два круга.

Упражнения «Маятник» и «Качели» должны сформировать у учащихся знание о

переносе массы тела с ноги на ногу в повороте переступанием и в скользящем шаге.

После того, как все учащиеся пройдут два круга, следует приступить к проведению соревнования. Объяснить, что половина учебного круга, где стоят девять флажков, является трассой. На рис. 4 трасса обозначена толстыми линиями. Длина дистанции 100 м. Расстояние надо пройти быстро, применяя в одном направлении, где флажки, повороты переступанием с продвижением вперед, а на прямой лыжне, возвращаясь обратно, идти скользящим шагом.

Другая половина учебного круга используется для передвижения учащихся, которые будут стартовать позднее, а также учеников, закончивших соревнование. Данная организация соревнований позволит избежать длительного ожидания старта и предупредить быстрое охлаждение организма в условиях низкой температуры воздуха. Для быстрого определения времени преодоления 100-метровой дистанции целесообразно использовать два секундомера. Старт очередному ученику давать после того, как предыдущий пройдет извилистый участок трассы и выйдет на прямую лыжню. Такой порядок старта значительно сокращает время проведения соревнования, создает условия для определения истинного времени каждого ученика, так как на трассе нет необходимости кого-то обгонять или кому-то уступать лыжню. Подвести итоги соревнования. Не позднее следующего урока сообщить каждому ученику результат и занятое место. Места определяются отдельно среди мальчиков и девочек. Ввести «Тетрадь показателей физической подготовленности», с целью наблюдения за изменением физического развития. Дать задание на дом. Записать в тетради время и занятое место.

После соревнования по лыжне за учителем все переходят на учебный склон. Для обучения спуску в стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось прокладывается лыжня в форме замкнутого круга. При ознакомлении со спуском в стойке устойчивости используется подводящее упражнение.

И.п. — основная стойка (о.с). 1 — шаг левой вперед; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — и.п.; 5—8 — то же, с шагом правой. Повторить 6—8 раз.

Подъем «лесенкой» наискось после показа учителем обычно выполняется учащимися без затруднений. Но при выборе места необходимо помнить о том, что чем меньше угол лыжни, идущей наискось, по отношению к вершине склона, тем легче выполнять приставные шаги с продвижением вперед. Выполнять спуск в стойке устойчивости (ноги в положении шага) и подъем «лесенкой» наискось при непрерывном передвижении по кругу.

## Урок № 2

### *Задачи.*

1. Ознакомить с переносом массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.
2. Ознакомить с распределением массы тела в стойке устойчивости.

Первоначальное обучение скользящему шагу, повороту переступанием на месте и с продвижением вперед целесообразно начинать на ровной учебной площадке. На ней прокладывается извилистая замкнутая лыжня (рис. 4). После построения и прохождения за учителем одного круга учеников надо остановить на прямых участках лыжни и приступить к выполнению подводящих упражнений.

Для овладения переносом массы тела с одной ноги на другую повторить разученные на предыдущем уроке упражнения «Маятник» и «Качели». Следует

иметь в виду, что в упражнении «Качели» через каждые 3—4 покачивания необходимо производить смену ног, а также следить за отрывом лыжи от снега после переноса массы тела на впереди стоящую ногу. Во время передвижения по учебному кругу напоминать учащимся о поднимании ноги с лыжей над снегом.



Рис. 6. Упражнение «Шаг»

После прохождения двух кругов остановить учащихся на прежних местах и ознакомить с переносом массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага. Для этого использовать упражнение, которое мы назвали «Шаг» (рис. 6).

И.п. — о.с. 1 — шаг левой с наклоном туловища вперед (туловище и правая нога образуют прямую линию), руки свободно опустить, правую прямую ногу поднять над снегом на 10—15 см. Стоя на левой, сохранить равновесие 2—3 с; 2 — и.п.; 3 — то же, с шагом правой; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

В этом упражнении, как и в упражнении «Качели», основным показателем переноса массы тела на находящуюся впереди ногу является поднятая над снегом на 10—15 см нога, оставшаяся сзади.

Разучив на месте упражнение «Шаг», дать задание выполнить его при медленном передвижении, обращая внимание на перенос массы тела. По прямым лыжням передвигаться скользящим шагом, по лыжне, размеченной флажками, применять повороты переступанием с продвижением вперед.

Если учитель видит, что некоторые ученики выполняют скользящий шаг без переноса массы тела с одной ноги на другую (без отрыва лыжи от снега), он должен подать команду «Стой!». Услышав ее, все учащиеся останавливаются на тех местах, где их застала команда. После краткого напоминания о технике скользящего шага повторить упражнения «Качели» и «Шаг». Затем дать указание на дальнейшее передвижение по кругу.

Закончив обучение на учебной площадке, учитель становится направляющим и подает команду: «Класс, за мной, слева (справа) по одному — марш!». Придерживаясь скорости, заданной учителем, учащиеся организованно переходят на учебный склон.

Одним из вариантов организации обучения способам спусков и подъемов является передвижение по замкнутому кругу с проложенными лыжнями на склоне и ровной площадке. Дли-

на круга должна быть подобрана с учетом равномерного распределения учащихся с дистанцией 4—5 м. При соблюдении такой дистанции ученики не будут скапливаться на вершине склона перед выполнением спуска.

Перед тем, как начать передвижение по замкнутому кругу, необходимо построить

учащихся на ровной площадке и повторить упражнение, разученное на предыдущем уроке. Напомнить о том, что стойка устойчивости принимается путем выдвижения ноги на шаг вперед. Объяснить учащимся, что устойчивое равновесие при спуске обеспечивается за счет увеличения площади опоры и равномерного распределения массы тела на обе ноги.

Для освоения равномерного распределения массы тела на обе ноги выполняется подводящее упражнение.

И.п. — стойка устойчивости: туловище прямое, ногу выдвинуть на шаг вперед, массу тела равномерно распределить на обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах, руки опустить. 1 — согнуть ноги в коленных суставах; 2 — прыжок вверх, отталкиваясь обеими ногами; 3—4 — принять стойку устойчивости и проверить равномерность распределения массы тела, путем опоры на впереди и сзади стоящие ноги. Повторить 6—8 раз.

Объяснить учащимся, что при передвижении по замкнутому кругу они должны выполнять спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось по склону и скользящий шаг на ровной площадке. Следить за тем, чтобы все были в движении, выполняя различные способы передвижения. В случае скопления учащихся в одном месте учитель должен быстро устранить причину и обеспечить свободное передвижение каждому ученику. После прохождения двух кругов повторить подводящие упражнения и продолжить передвижение по кругу.

### Урок №3

#### *Задачи.*

1. Ознакомить с одноопорным скольжением в скользящем шаге.
2. Учить переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.
3. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости с выдвижением вперед правой и левой ноги.

Для проведения урока используется извилистая лыжня (см. рис. 4). После прохождения за учителем двух кругов учащиеся останавливаются на прямых участках лыжни.

При ознакомлении с одноопорным скольжением использовать знакомые учащимся упражнения «Качели» и «Шаг». Затем в эти упражнения ввести кратковременные паузы (остановки) продолжительностью 2—3 с, которые должны приходиться на момент, когда учащийся окажется на одной ноге, другая будет поднята над снегом и находиться в неподвижном положении. Упражнение «Качели с остановкой» выполняется так: из и.п. перенести массу тела на стоящую впереди левую ногу, правую прямую поднять над снегом на 10—15 см и в этой позе (одноопорное скольжение) задержаться в течение 2—3 с. Повторить 4—6 раз. Сменить положение ног и выполнить упражнение также 4—6 раз.

Далее учащимся дать задание пройти медленно один круг и остановиться на тех же местах. При медленном выполнении скользящего шага они должны сосредоточить внимание на отрыве лыжи от снега.

После прохождения круга выполнить упражнение «Шаг» с остановкой.

И.п. — о.с. 1 — шаг левой с наклоном туловища, правую прямую поднять над снегом на 10—15 см, руки опустить; 2—3 — задержаться в позе одноопорного скольжения 2—3 с; 4 — и.п. (шаг левой назад).

Повторить упражнение 4—6 раз. При каждом повторении делать шаг другой ногой. После выполнения этого упражнения объяснить учащимся, что в то время, когда нога, поднятая над снегом, останавливается, происходит скольжение на одной лыже — одноопорное скольжение, которое является одним из важнейших элементов техники скользящего шага.

Овладение одноопорным скольжением — процесс довольно длительный. Без систематического контроля над своими движениями процесс затягивается на многие годы. В связи с этим необходимо научить школьников постоянно контролировать то, что они делают. Надо как можно чаще напоминать им, за каким элементом техники они должны следить. Внимание детей следует всегда направлять лишь на какое-то одно главное движение (элемент техники), а не расплывать на второстепенные, пока не нужные движения. Поэтому перед тем, как учащиеся начнут передвижение по учебному кругу, учитель обязан объяснить особенности выполнения данного упражнения и указать, какое движение ученик должен контролировать.

После разучивания упражнений «Качели» и «Шаг» с остановками предложить учащимся передвигаться по учебному кругу очень медленно, так как на такой скорости легче контролировать свои движения. На прямых лыжнях, где выполняется скользящий шаг, внимание детей целесообразно сосредоточить на ноге, находящейся сзади, которую надо поднять над снегом и остановить. Только в этом случае у ученика появится одно-опорное скольжение, которое является следствием отрыва лыжи от снега.

Чередовать передвижение скользящим шагом с выполнением подводящих упражнений «Качели» и «Шаг» с остановками. Для овладения равновесием на одной ноге продолжительность остановок увеличить до 4—5 с. Эти упражнения формируют у учащихся знания о скольжении на одной лыже в скользящем шаге.

Провести игру «Удержи равновесие» (см. Приложение I). Подсчитать количество шагов на 10-метровом отрезке лыжни, продленной на ровной площадке. Результат записать в «Тетради показателей физической подготовленности», с целью его сравнения с числом шагов, которые будут выполнены при проведении игры на последующих уроках и в других классах.

После игры учащиеся за учителем идут на учебный склон (используется замкнутый круг предыдущего урока). Здесь необходимо повторить упражнение на равномерность распределения массы тела (прыжки вверх из стойки устойчивости с приземлением на обе ноги). Затем дать задание выполнить спуск со склона в стойке устойчивости с выдвинутой вперед левой ногой. Следующий спуск выполнить с выдвинутой вперед правой ногой и таким образом при каждом последующем спуске выдвигать вперед другую ногу.

## Урок № 4

### Задачи.

1. Ознакомить с наклоном туловища в скользящем шаге.

2. Ознакомить со сменой ног в стойке устойчивости во время спуска.

Для проведения урока используется извилистая лыжня (см. рис. 4). Передвижение по лыжне чередуется с остановками без построения. Во время остановок выполняются упражнения «Качели» и «Шаг» с паузами. Выполнение упражнений производится под счет учителя. Вместе с тем следует осуществлять обучение так, чтобы ученики научились выполнять различные упражнения самостоятельно. Ведущую помощь в этом оказывает счет. На каждый счет должно выполняться определенное движение.

Первые попытки самостоятельного выполнения упражнений начинают появляться в то время, когда ученики, ведя счет вместе с учителем, продолжают выполнять упражнение под свой счет, самостоятельно, после того как учитель его прекратит. К таким приемам надо прибегать как можно чаще, до тех пор, пока учитель не сформирует у учащихся необходимые навыки самостоятельного выполнения разнообразных упражнений.

Ознакомление с наклоном туловища в скользящем шаге целесообразно начать со сравнения обычной ходьбы с передвижением на лыжах. Объяснить, что при ходьбе туловище всегда находится в прямом положении. При передвижении на лыжах его положение изменяется. Если идти скользящим шагом, то туловище постоянно должно быть наклонено вперед.

Во время выполнения знакомых упражнений «Качели» и «Шаг» следует заострить внимание учащихся на наклоне туловища и довести продолжительность удержания позы с наклоном туловища до 5—6 с.

При передвижении по извилистой лыжне на участках, размеченных флажками, учащиеся выполняют повороты переступанием с продвижением вперед. На прямых участках лыжни — идут скользящим шагом. Учитель следит за тремя элементами техники: переносом массы тела, одноопорным скольжением и наклоном туловища. Эти элементы техники между собой взаимосвязаны. Так, наклон туловища создает благоприятные условия для переноса массы тела и для скольжения на одной лыже, так как закрепление ноги в тазобедренном суставе при наклоне позволяет свободно, без напряжения, удерживать прямую ногу, поднятую над снегом. В этой позе нога является продолжением туловища и составляет с ним прямую линию.

Исправление неправильных движений у учащихся в скользящем шаге должно проходить путем общих замечаний для всех. Однако следует прибегать и к индивидуальному обучению, особенно в тех случаях, когда отдельные ученики постоянно передвигаются с двухопорным скольжением без наклона туловища.

Чтобы учащиеся осознали свои неправильные движения, необходимо в облегченных условиях, то есть на месте, без скольжения выполнить упражнения «Качели» и «Шаг» с удлиненными паузами. Удержание равновесия на одной ноге в течение нескольких секунд позволит им почувствовать положение одноопорного скольжения с наклоном туловища.

Итак, упражнения «Качели» и «Шаг» с паузами разной продолжительности формируют у учащихся знания о наклоне туловища в скользящем шаге.

Для обучения спуску в стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось по склону необходимо образовать два замкнутых круга, чтобы появилась возможность выполнять подъем «лесенкой» наискось по склону правым и левым боком по отношению к вершине склона.

Объяснить задание. Начать спуск в стойке устойчивости с выдвинутой вперед левой ногой. Во время спуска сменить положение ног. Следующий спуск начать с скольжения. Пунктирной линией выдвинутой вперед правой ногой. Показано направление взгляда. Спускаясь, снова сменить положение ног. Таким образом каждый раз начинать спуск с другой ноги и производить смену ног во время спуска в стойке устойчивости.

После прохождения трех кругов учащихся поменять местами, перевести с одного круга на другой.

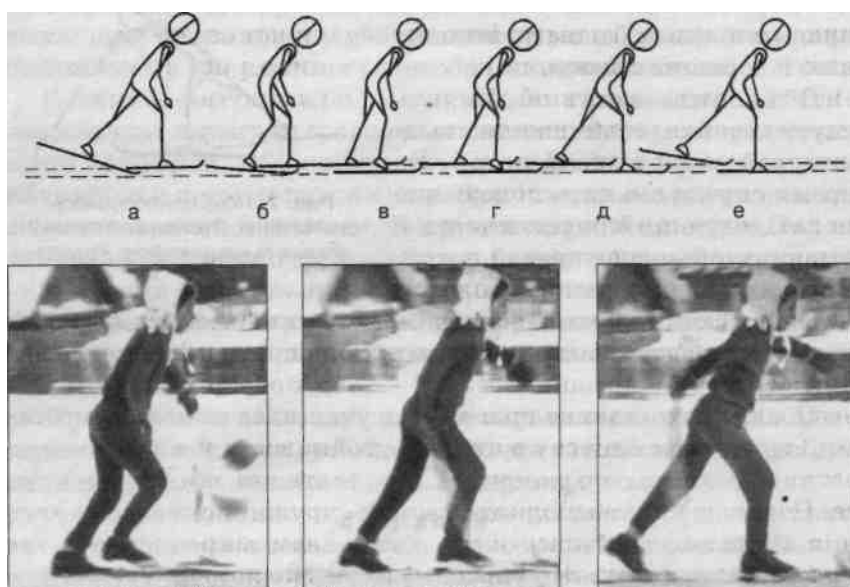
### Задачи.

1. Ознакомить с поздним переносом массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже.
2. Ознакомить с напряжением и расслаблением мышц в стойке устойчивости во время спуска.

В начале урока учащиеся идут по следу учителя на учебную площадку. На ней прокладывается извилистая лыжня (см. рис. 4). Пройдя два круга, чередуя скользящий шаг с поворотами переступанием, все останавливаются и приступают к самостоятельному выполнению упражнений «Качели» и «Шаг» с остановками. Затем учитель особо выделяет в этих упражнениях позу (положение) одноопорного скольжения (рис. 7). Туловище наклонено вперед (угол наклона к горизонту  $50^\circ$ ), руки свободно опущены, прямая маховая нога, находящаяся сзади, поднята над снегом на 10—15 см. Масса тела расположена на опорной, находящейся впереди, слегка согнутой, ноге. Взгляд направлен на 1,5—2,0 м вперед. Научить детей стоять в этом положении неподвижно, сохраняя равновесие в течение 5—6 с. Выполнить принятие позы одноопорного скольжения по 4—6 раз на каждой ноге, делая шаг вперед левой, затем правой ногой.

Для ознакомления с переносом массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже используется подводящее упражнение, которое мы назвали «Масса» (см. рис. 8).

Исходным положением этого упражнения является поза одноопорного скольжения, которую только что разучили учащиеся (см. рис. 8, а, е). Упражнение выполняется на два счета.



**Рис. 8.** Упражнение «Масса» и кинограмма скользящего шага ученицы первого класса

И.п. — поза одноопорного скольжения с сохранением устойчивого равновесия. 1 — находящуюся сзади маховую (правую) ногу медленно опустить и стопой начать движение вперед. Переноса массы тела в это время не должно быть (рис. 8, б). Продолжать движение свободной от массы тела маховой (правой) ногой вперед. После того, как маховая (правая) нога окажется на стопу впереди толчковой (левой) ноги,



постепенно начать перенос на нее массы тела. Каблук ботинка еще не должен касаться грузовой площадки (рис. 8, в, г). 2 — маховую (правую) ногу без остановки продолжать выносить вперед, скорость ее движения по сравнению с предыдущим счетом возрастает. Перенос массы тела на маховую (правую) ногу закончить в момент отрыва левой лыжи от снега, или другими словами, как можно позднее. Приняв массу тела, маховая (правая) нога с небольшим сгибанием в коленном суставе становится опорной (рис. 8, д, е). Поздний перенос массы тела четко виден на всех кадрах кинограммы. Каблук ботинка не касается грузовой площадки лыжи. Итак, при выполнении упражнения «Масса» учителю необходимо сформировать у учащихся знание о позднем переносе массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Понимание детьми позднего переноса массы тела на маховую ногу имеет весьма важное значение для овладения техникой скользящего шага. Без понимания нет осознания. Осознанность своих движений каждым учеником позволяет повысить эффективность обучения. Чтобы прочнее закрепить мышечно-суставные ощущения переноса массы тела, упражнение следует выполнять из позы одноопорного скольжения на правой и на левой ноге. После выполнения упражнения на месте дать задание передвигаться по извилистой лыжне, чередуя повороты переступанием с продвижением вперед и скользящий шаг. При выполнении скользящего шага сконцентрировать внимание учащихся на позднем переносе массы тела. В случае появления неправильных движений остановить учащихся и сделать короткие указания. В то же время одобрить учеников, выполняющих задание правильно.

Для обучения спуску в стойке устойчивости и подъему «лесенкой» наискось по склону использовать два замкнутых круга. Перед спуском выполнить на месте пружинистые покачивания в стойке устойчивости с чередованием закрепления ног в коленных суставах. Это упражнение позволяет формировать у учащихся чувство расслабления и напряжения мышц — важных факторов повышения устойчивости во время спусков сосклона.

Чередовать выполнение спусков в стойке устойчивости с пружинистыми покачиваниями и с закрепленными ногами в коленных суставах. Производить смену ног перед очередным спуском. Для выполнения подъема «лесенкой» наискось правым и левым боком по отношению к вершине склона переводить учащихся с одного круга на другой.

## Урок № 6

### *Задачи.*

1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в скользящем шаге.
2. Ознакомить с переходом в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.
3. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.

Подготовить учебный круг в форме извилистой лыжни, подробно описанный в уроке № 1 (см. рис. 4). Пройти два круга, затем повторить подводящие упражнения, направленные на овладение одноопорным скольжением и поздним переносом массы тела на маховую ногу, и снова пройти два круга. Далее ознакомить учащихся с согласованностью движений рук и ног в скользящем шаге. С этой целью вновь используется сравнение ходьбы со скользящим шагом. При сравнении

сосредоточить внимание учащихся на перекрестной координации движений рук и ног в этих упражнениях. Объяснить, что в скользящем шаге во время продолжительного скольжения на одной лыже руки останавливаются: одна — вынесенная вперед, другая — находящаяся сзади, — тогда как в ходьбе такой остановки не происходит.

Принимая во внимание эти различия, необходимо постепенно, по мере становления навыка длительного скольжения на одной лыже, учить детей остановке рук. При первоначальном обучении согласованности движений рук и ног следует приблизить скользящий шаг к ходьбе, т. е. скользящие шаги у учащихся не должны быть длинными. Во время передвижения укороченными шагами с небольшим повышением скорости овладение этим элементом техники идет успешнее.

Нужно учить детей тому, чтобы они концентрировали внимание на четком, правильном выполнении того элемента техники, тех движений, которые соответствуют поставленной задаче. Например, если ставится задача на освоение длительного одноопорного скольжения, то согласованность движений рук и ног может быть нарушена. Внимание детей должно быть сосредоточено на сохранении равновесия. При решении задачи обучения согласованности перекрестных движений рук и ног внимание должно быть нацелено на координацию движений, скользящий шаг при этом может быть короче. Поспешность в обучении сразу всем элементам техники скользящего шага является методической ошибкой. Только путем переключения внимания детей с одного элемента техники на другой возможно постепенное, с осознанием своих движений, овладение техникой скользящего шага.

При обучении согласованности движений рук и ног в скользящем шаге необходимо использовать упражнения «Качели» и «Шаг». При этом в упражнении «Качели» добавляется вынос одной руки вперед и отведение другой назад.

И.п. — туловище наклонить, ноги поставить в положение шага (левая впереди), массу тела равномерно распределить на обе ноги, левую руку отвести назад за бедро, правую вынести до уровня плеча. На каждый счет переносить массу тела с одной ноги на другую (упражнение «Качели»), сохраняя неподвижное состояние рук. Повторить покачивания 6—8 раз. Сменить положение рук и ног и снова повторить 6—8 раз.

При выполнении упражнения «Шаг с движениями рук» (рис. 9) привлечь внимание учащихся к координации движений рук и ног

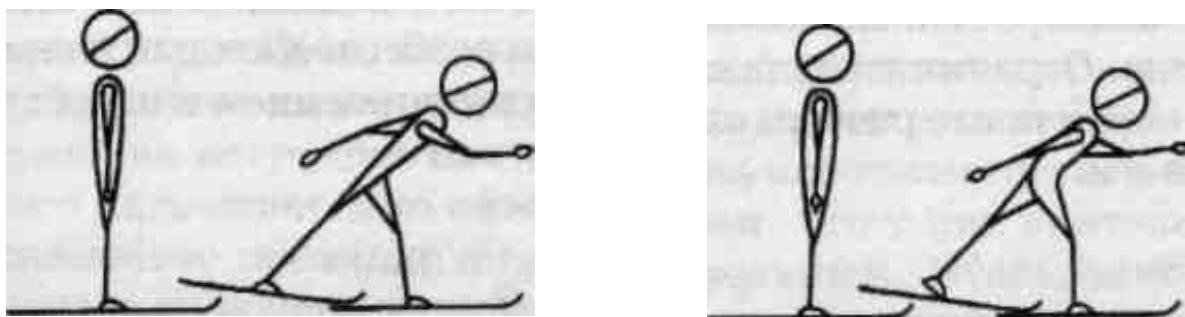


Рис. 9. Упражнение «Шаг с движениями рук»

И.п. — о.с. 1 — шаг левой ногой с наклоном туловища, правую прямую поднять над снегом на 10—15 см, левую руку отвести назад, правую вынести вперед до уровня плеча; 2 — и.п. (шаг левой назад). Повторить 6—8 раз.

И.п. — о.с. 1 — шаг правой ногой с наклоном туловища, левую прямую поднять над снегом на 10—15 см, правую руку отвести назад, левую вынести вперед до уровня плеча; 2 — и.п. (шаг правой назад). Повторить 6—8 раз.

В положении одноопорного скольжения обязательны паузы продолжительностью 5—6 с, в течение которых проверять правильность перекрестной координации рук и ног.

После разучивания упражнений на месте дать задание передвигаться скользящим шагом, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. К ученикам, идущим с нарушением согласованности движений, следует применить специальный методический прием. Указать, чтобы они передвигались с повышенной скоростью укороченными шагами до тех пор, пока у них не установится согласованность движений рук и ног. В дальнейшем постепенно переходить к удлинению шага, сохраняя при этом установившуюся координацию движений. Пройти два круга.

Проверку уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед провести в виде игры-соревнования на 100-метровую дистанцию с использованием места, трассы и организации, подробно описанных в уроке № 1.

При подведении итогов проведенного соревнования объявить время и занятые места среди мальчиков и девочек, а также разницу между показателями двух соревнований. Проверить «Тетрадь показателей физической подготовленности», в которой должно быть записано время преодоления 100-метровой дистанции на первом и шестом уроках.

Во время подготовки замкнутого круга, где будут выполняться подъем «лесенкой» наискось и спуск в стойке устойчивости с разбега, необходимо предусмотреть прокладку трех параллельных 5-метровых лыжней для разбега с продолжением их на склоне. Ограничить флажками место разбега. Каждый очередной спуск после разбега выполнять с выдвиганием вперед другой ноги.

## Урок № 7

### *Задачи.*

1. Ознакомить с разгибанием толчковой ноги в скользящем шаге.
2. Ознакомить с попеременным двухшажным ходом.
3. Ознакомить с подъемом «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.

С этого урока начинается передвижение на лыжах с палками. После построения и прикрепления лыж к обуви взять палки за середину и следовать за учителем. При подготовке учебного круга в форме извилистой лыжни выполнять изученные способы, держа палки за середину.

При обучении отталкиванию ногой, одному из важных и сложных элементов техники скользящего шага, а также других способов передвижения, следует знакомить учащихся не сразу с выполнением его в целом, а добиваться постепенного овладения отдельными частями движений ноги. В этом случае формирование целостного навыка будет идти успешнее за счет повышенной мышечно-суставной чувствительности, приобретенной во время освоения отдельных движений толчковой и маховой ноги. Только после освоения одноопорного скольжения и отдельных движений толчковой ноги приступать к формированию целостного навыка.

Для ознакомления с разгибанием толчковой ноги используется упражнение «Шаг»

с внесением в него дополнительных движений сгибания и разгибания маховой ноги.

И.п. — о.с. 1 — согнуть ноги в коленных суставах; 2 — шаг левой с наклоном туловища, левую руку назад, правую вперед, массу тела перенести на левую ногу, правую прямую поднять над снегом на 10—15 см (поза одноопорного скольжения).

Находясь в позе одноопорного скольжения на левой, выполнить сгибание и разгибание правой ноги 3—4 раза. Продолжительность напряжения или расслабления мышц при сгибании и разгибании ноги может колебаться от 2—3 до 5—6 с. Сделать левой шаг назад, возвратиться в и.п. То же, делая шаг правой ногой. Повторить 4—6 раз. Это упражнение позволяет осуществлять мышечно-суставной контроль за положением толчковой ноги в момент окончания отталкивания и маховой ноги во время скольжения на одной лыже.

Обычно учащиеся, не владеющие мышечно-суставным контролем, на вопрос, в каком положении в данный момент находится маховая нога, согнутая она или прямая, переводят свой взгляд на ногу. Они вначале хотят на нее посмотреть, а после этого дать ответ. Это объясняется тем, что у них зрительный анализатор превалирует над двигательным. Чтобы ускорить процесс включения двигательного анализатора в контроль над своими движениями, следует чаще прибегать к методическому приему, направленному на регулирование самим учеником своих мышечных расслаблений или напряжений. Как раз в упражнении «Шаг» сгибание и разгибание маховой ноги является реализацией этого приема.

Далее дается задание на передвижение скользящим шагом, держа палки за середину. При этом необходимо сосредоточить внимание учащихся на полном выпрямлении толчковой ноги и удерживании ее в прямом положении в течение 2—3 с. В процессе передвижения надо давать указания на ходу или во время остановок для исправления неправильных движений. После прохождения двух кругов учащиеся останавливаются. Учитель подводит итоги по выполнению задания и переходит к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом: вначале учит держанию палок, затем показывает и объясняет согласованность движений рук и ног в этом ходе. Передвижение попеременным двухшажным ходом начинать из и.п., о.с. — руки опущены, держат палки кольцами назад. Следует запретить одновременный вынос обеих палок. Учащимся предлагается на прямых участках учебного круга выполнять попеременный двухшажный ход; на лыжне, размеченной флажками, применять повороты переступанием с продвижением вперед. Пройти три круга. При переходе на учебный склон учащиеся идут по лыжне учителя. Лыжня прокладывается в виде замкнутого круга с таким расчетом, чтобы у учащихся не было длительного ожидания спуска. Спуски выполнять в стойке устойчивости с опущенными руками, удерживающими палки кольцами назад. После спуска применять подъем «лесенкой» наискось по склону, опираясь на палки. Для овладения согласованностью движений рук и ног в этом способе в качестве подводящего упражнения следует использовать приставные шаги с одновременным движением обеих рук. Из и.п. о.с. одновременно с шагом левой обе палки вынести вперед; опуская лыжу, поставить палки на снег и опереться на них, затем приставить правую ногу. Далее продолжить выполнение приставных шагов с опорой на палки и продвижением вперед-вверх по склону левым боком. Следующий склон желательно преодолевать другой стороной туловища, начиная шаги правой ногой с одновременным выносом палок.

### *Задач и.*

1. Ознакомить с посадкой лыжника.
2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
3. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости с палками в руках.

Для проведения урока заблаговременно на ровной площадке прокладывается учебная лыжня в форме прямоугольника со сторонами 40—60 м и 10—12 м. Вторая, короткая сторона прямоугольника не должна превышать 12 м. Близко расположенные длинные параллельные лыжни позволяют чаще останавливать детей и вносить коррективы в их движения.

Придя по следу учителя на учебную площадку, учащиеся проходят один круг и останавливаются на одной из длинных его сторон. Учитель приступает к решению задач урока.

Ознакомление с посадкой (рабочей позой лыжника), обеспечивающей благоприятные условия для передвижения, целесообразно начать с повторения упражнений «Шаг» и «Масса». После выполнения каждого упражнения по 3—4 раза необходимо привлечь внимание учащихся к общности движений в этих упражнениях. Подчеркнуть, что из упражнения «Шаг» можно сразу перейти к выполнению упражнения «Масса». В том и другом упражнениях есть такие элементы техники, как наклон туловища, перенос массы тела, одноопорное скольжение. Все эти элементы объединяет рабочая поза лыжника, которую сокращенно назвали посадкой (рациональное положение частей тела лыжника при передвижении). Овладение позой посадки позволит принимать удобное и.п. для выполнения различных движений, способствующих усвоению техники.

Посадка лыжника — это поза с наклоном туловища (угол наклона к горизонту  $50^\circ$ ), незначительным сгибанием ног в коленных суставах, равномерным распределением массы тела на обе ноги, свободно опущенными руками (пальцы касаются коленных суставов) и взглядом, направленным на 1,5—2 м вперед. Такое направление взгляда позволяет держать голову в естественном положении. Спина чуть круглая, живот втянут вовнутрь.

Принять посадку лыжника 5—6 раз (рис. 10, а). Выполнить попеременные движения рук в посадке (рис. 10, б), меняя их

Рис. 10. Посадка лыжника

положение на каждый счет. Это упражнение мы назвали «Руки».

После выполнения упражнения дать задание на передвижение укороченным скользящим шагом, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Пройдя один круг, учащиеся берут в руки палки. Учитель проверяет правильность их держания. Затем показывает попеременный двухшажный ход, заставляет учащихся опустить руки и начать передвижение этим ходом по учебному кругу, предварительно напомнив им о согласованности перекрестных движений рук с

палками, таких же, как и при скользящем шаге без палок. Пройти два круга. При нарушении согласованности движений рук и ног дать указание на укорочение скользящего шага и передвижение с постепенным повышением скорости. Запретить одновременный вынос палок двумя руками.

При переходе на склон подготовить три лыжни для спуска в стойке устойчивости с палками в руках. Замкнуть круг с возможностью преодоления подъема «лесенкой» наискось правым и левым боком по отношению к вершине склона.

Объяснить учащимся, что во время спуска с палками в руках не следует выносить руки вперед или поднимать их вверх. Руки должны быть опущены вниз. Держать палки обращенными назад так, чтобы кольца не касались снега. Научить держать палки подмышками, прижатыми к туловищу.

## Урок № 9

### *Задачи,*

1. Ознакомить с задержкой маховой ноги в скользящем шаге.
2. Ознакомить с изменением расстояния при выдвижении ноги вперед в стойке устойчивости.

Для проведения урока используется учебный круг в форме извилистой лыжни, на котором выполняются повороты переступанием с продвижением вперед, скользящий шаг и попеременный двухшажный ход. Учащиеся начинают передвижение с палками, пройдя за учителем два круга, останавливаются, кладут палки на снег и приступают к выполнению упражнения «Шаг» из посадки лыжника. Это упражнение позволяет ознакомить учащихся с задержкой маховой ноги в скользящем шаге, что имеет важное значение, связанное с равновесием и длиной шага.

Задержка маховой ноги в неподвижном положении в течение нескольких секунд заставляет учащихся выполнять динамическое равновесие под своим контролем, который оказывает благоприятное воздействие на улучшение равновесия за счет повышения мышечно-суставной чувствительности. Улучшение равновесия теснейшим образом связано с длиной шага. Чем лучше равновесие, тем длиннее шаг. Поэтому первоначальное обучение должно быть построено таким образом, чтобы ученики увеличивали длину шага посредством улучшения равновесия при скольжении на одной лыже. В дальнейшем на длину шага будет оказывать влияние будущее улучшение равновесия, а также сила отталкивания ногой. Таким образом, при обучении детей равновесие является первичным фактором, влияющим на длину шага, а сила отталкивания — вторичным.

При выполнении упражнения «Шаг» необходимо сосредоточить внимание учащихся на переход толчковой ноги в маховую, который происходит после окончания отталкивания ногой в момент отрыва лыжи от снега. Полностью выпрямленная толчковая нога отрывает лыжу от снега и, становясь маховой, поднимается на 10—15 см. Затем останавливается и находится в неподвижном положении 2—3 с. При передвижении скользящим шагом в течение этого времени должно сохраняться равновесие и происходить одноопорное скольжение, которое является одним из основных, главных элементов техники скользящего шага, что следует особо подчеркнуть для учащихся. Путем объяснения и многократного выполнения скользящего шага с остановкой маховой ноги у учащихся формируется знание о прокате на одной лыже.

После выполнения упражнения «Шаг» с остановкой маховой ноги дать задание передвигаться скользящим шагом с прокатом на одной лыже. Передвижение должно быть медленным, чтобы каждый ученик почувствовал, как он переходит к одноопорному скольжению. Пройти с этим заданием три круга. Во время передвижения учитель делает общие для всех и индивидуальные указания. Затем учащиеся берут в руки палки, продевают кисть руки в петлю и продолжают передвижение попеременным двухшажным ходом. Учитель следит за согласованностью движений рук и ног.

После этого рекомендуется провести игру «Удержи равновесие» (см. Приложение I). Каждый ученик должен сравнить количество шагов, которое он сделал, с числом шагов, показанных в игре на третьем уроке. Уменьшение числа шагов будет свидетельствовать об улучшении равновесия. Результат внести в «Тетрадь показателей физической подготовленности».

Для освоения техники подъема «лесенкой» наискось по склону и спуска в стойке устойчивости используется замкнутый круг предыдущего урока, на котором можно выполнять подъемы «лесенкой» разными сторонами туловища по отношению к вершине склона. Если такой возможности нет, то следует подготовить два круга, позволяющих преодолевать подъемы после спуска в разных направлениях, находясь поочередно правым и левым боком к вершине склона. Подъемы «лесенкой» наискось выполнять опираясь на лыжные палки.

Чтобы ознакомить учащихся с изменением расстояния при выдвигании ноги вперед в стойке устойчивости, необходимо несколько раз принять стойку на месте с различным расстоянием между ступнями, чередуя выдвигания левой и правой ног. Далее выполнять спуски, вначале с увеличенным расстоянием между ногами, а потом с укороченным. Последние скатывания делать с изменением расстояния между ступнями во время спуска. Каждый последующий спуск начинать с другой ноги.

Постоянно следить за держанием палок. Грубой ошибкой считается спуск с поднятыми до уровня плеч руками. Они должны быть свободно опущены вниз, т. е. находиться в естественном положении и удерживать палки кольцами назад, не касаясь снега. Продолжить учить держать палки подмышками.

## Урок № 10

### *Задачи.*

1. Ознакомить с изменением скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.
2. Ознакомить со сгибанием и разгибанием ног в стойке устойчивости во время спуска.

На прямых участках учебного круга в форме извилистой лыжни (см. рис. 4) установить по два флажка, ограничивающих расстояние: на одной лыжне 15м, на другой — 25м. Перед тем, как дать задание на передвижение с изменением скорости, ознакомить учащихся с терминологией, определяющей скорость передвижения на лыжах. Понятие об изменении скорости формируется у первоклассников наиболее успешно в том случае, когда различают лишь две скорости, которые называют словами медленно и быстро. Следует обратить внимание учащихся на то, что переход к быстрому передвижению всегда должен происходить постепенно, без нарушения техники скользящего шага и

попеременного двухшажного хода, что при переходе к более высокой скорости все движения надо выполнять без сокращения амплитуды.

После показа изменения скорости передвижения объяснить, что на прямых участках лыжни расстояние, ограниченное флажками, следует проходить быстро. На остальных участках лыжни передвигаться медленно. Напомнить учащимся о постепенном наращивании скорости перед переходом к быстрому передвижению между флажками. Пройти первый круг скользящим шагом, второй — скользящим шагом, держа палки за середину, и третий — попеременным двухшажным ходом.

После подготовки замкнутого круга и выполнения двух спусков остановить учащихся на ровных участках лыжни. Для ознакомления со сгибанием и разгибанием ног в стойке устойчивости во время спуска выполнить упражнение на месте: приняв стойку устойчивости, достаточно сильно сгибать ноги в коленных суставах, а затем их разгибать, сохраняя стойку. Повторить это упражнение, сменяя выдвигание ноги, 6—8 раз.

Дать задание: сгибание и разгибание ног в коленных суставах во время спуска в стойке устойчивости делать несколько раз, производить смену ног перед очередным спуском.

## Урок № 11

### *Задачи.*

1. Ознакомить с движениями рук в попеременном двухшажном ходе.
2. Ознакомить с подпрыгиваниями в стойке устойчивости во время спуска.
3. Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» наискось.

При подготовке учебного круга в форме извилистой лыжни (рис. 4) учащиеся идут за учителем точно по его следу. После прокладки лыжни останавливаются на прямых участках, кладут палки на снег и приступают к выполнению упражнений «Шаг» и «Масса». Внимание учащихся нужно сосредоточить на согласованности движений рук и ног. Чтобы осознать перекрестные движения рук и ног и избежать односторонних движений (при шаге правой учащиеся очень часто делают вынос правой руки — одностороннее, однонаправленное движение, более легкое для детей этого возраста), следует при выполнении упражнений особо нацелить внимание на разнонаправленные движения — делая шаг левой ногой, левую руку отводить назад (в противоположность имеющимся в методической литературе рекомендациям делать шаг левой ногой, выносить вперед правую руку). Разучивание упражнений в такой координации позволяет овладеть согласованностью движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе в более короткие сроки. Наряду с этим необходимо заметить, что обучение движениям рук в попеременном двухшажном ходе надо начинать не с выноса палки, т. е. движения руки вперед, а, напротив, с отталкивания рукой, т. е. движения руки назад из и.п. — туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вниз, держат палки кольцами назад. Учащимся дается установка: выполнять попеременный двухшажный ход с поочередным отведением рук назад. Постепенно увеличивать амплитуду перекрестной координации рук и ног за счет движений рук назад, но не вперед, сохраняя их прямое положение.

На одной из прямых лыжней учебного круга ограничить флажками (ориентирами) 20-метровый участок. Дать задание, передвигаясь по кругу, этот участок преодолевать быстро, так как при быстром передвижении учащиеся лучше



осваивают согласованность движений рук и ног, чем при медленном. Данное задание — один из примеров, раскрывающих реализацию методического приема, позволяющего, учитывая возрастные особенности детей, повысить эффективность обучения движениям рук. Пройти четыре круга. Если появятся случаи одновременного выноса обеих палок, немедленно остановить учащихся и, из разученного и.п. с опущенными руками, вновь начать передвижение попеременным двухшажным ходом, делая отведение одноименной руки назад на каждый шаг (шаг левой, левая рука назад). Останавливать учащихся необходимо в тех случаях, когда большинство из них делают неправильные движения. Однако вносить поправки, корректировать движения и давать указания надо очень быстро, не тратя много времени. Отражать в замечаниях только суть данного движения.

Провести игру «Общий старт» (см. Приложение I).

Для выполнения способов передвижения на склоне подготовить замкнутый круг в форме восьмерки с четырьмя лыжнями, чтобы была возможность преодолевать склон «лесенкой» наискось правой и левой стороной туловища по отношению к его вершине. Схема круга представлена на рис. 11.

После выполнения двух спусков остановить учащихся и ознакомить их с выполнением подпрыгиваний. Для этого, находясь в стойке устойчивости, согнуть ноги в коленных суставах (таз не опускать) и, резко их выпрямляя, сделать прыжок вверх с таким расчетом, чтобы лыжи потеряли соприкосновение со снегом. Выполнить без остановок, поточно, 3—4 прыжка. Сменить положение ног и вновь сделать 3—4 прыжка. Обратит внимание на приземление. Оно не должно быть жестким. Мягкость приземления обеспечивается путем сгибания ног и сохранения стойки устойчивости. В дальнейшем подпрыгивания выполнять на склоне во время спуска. Каждый последующий спуск начинать с выдвигания другой ноги.

Технику выполнения подъема «лесенкой» наискось оценивать во время непрерывного передвижения учащихся по замкнутому кругу.

Критерии оценки техники выполнения подъема «лесенкой» наискось по склону:

5 — наличие согласованности движений рук и ног, есть опора на палки, наблюдается параллельное положение лыж при выполнении приставных шагов вперед-вверх;

4 — нарушение согласованности движений рук и ног с последующим исправлением, почти нет опоры на палки, есть сбивчивость параллельного положения лыж;

3 — нарушение согласованности движений рук и ног, отсутствует опора на палки, параллельное положение лыж не сохраняется.

## Урок № 12

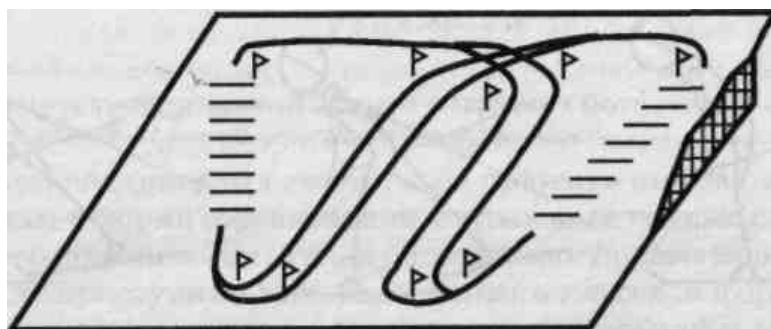
### *Задачи.*

1. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.

2. Ознакомить со сменой ног в стойке устойчивости во время прыжка.

Проверку уровня образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед осуществить путем проведения игры-соревнования на 100-метровую дистанцию. Использовать место, трассу и организацию игры-соревнования, подробно описанные в уроке № 1. Желательно все оставить без изменений. Это позволит сравнить показатели трех соревнований и

выявить сдвиги в уровне образования навыков, происшедших за период обучения, как учителю, так и самим учащимся. Сообщить учащимся результаты и занятые места. Каждый ученик должен записывать эти данные в «Тетради по-



**Рис. 11.** Замкнутый круг на склоне в форме восьмерки

казателей физической подготовленности». Дать задание на дом. Определить разницу в секундах между показателями первого и третьего соревнования.

Для изучения способов передвижения на склоне использовать учебный круг предыдущего урока (рис. 11). Дать задание выполнить 3—4 прыжка в стойке устойчивости на месте перед спуском, затем на склоне во время спуска. После прохождения двух кругов учащихся остановить на ровном месте и приступить к разучиванию подпрыгиваний со сменой ног. Для этого принять стойку устойчивости, перед прыжком ноги в коленных суставах значительно согнуть, сделать прыжок вверх и в безопорном положении произвести смену ног. Для обеспечения мягкого приземления ноги снова слегка согнуть. Продолжать передвижение по кругу с выполнением этих же движений во время спуска со склона.

### Урок № 13

#### *Задачи.*

1. Ознакомить с движением руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.
2. Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости.

Для решения первой задачи используется учебный круг в форме вытянутого прямоугольника (урок № 8). После прохождения двух кругов скользящим шагом, удерживая палки за середину, и одного круга попеременным двухшажным ходом учитель останавливает учащихся и знакомит их с движением руки за бедро. Чтобы согласованность перекрестных движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе была более четкой, необходимо научить детей движению руки за бедро, так как основным недостатком в движении рук при передвижении этим ходом является слишком ранняя их остановка около бедра. Эта

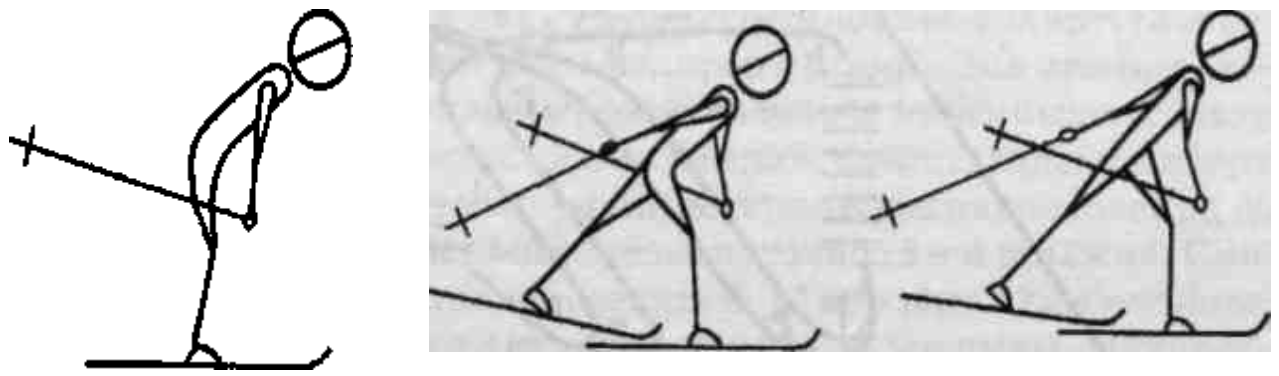


Рис. 12. Упражнение «Шаг». Движение руки назад, за бедро

незаконченность движений рук — главная причина нарушения согласованности в ходе. Нет согласованности движений рук и ног — значит, и нет хода.

На предыдущих уроках для ознакомления с согласованностью движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе использовалось упражнение «Шаг». При обучении движению руки за бедро используется это же упражнение. Во время его выполнения необходимо сосредоточить внимание учащихся не на перекрестных движениях, а на движениях одной стороны тела. Особо указать, что при шаге левой ногой левая рука обязательно должна сделать движение назад, за бедро. Делая шаг правой, правая рука должна уходить за бедро. Данный методический прием оказывает положительное влияние на осознанность движений и ускоряет освоение согласованности движений рук и ног. Упражнение выполнить 4—6 раз, делая шаг сначала левой ногой, потом правой. Затем взять в руку палку и повторить это упражнение 4—6 раз, отводя за бедро поочередно левую и правую руку (рис. 12). Закрепить движение руки за бедро при передвижении попеременным двух-шажным ходом по учебному кругу.

Оценку техники выполнения спуска в стойке устойчивости проводить в процессе непрерывного передвижения учащихся по замкнутому кругу (рис. 11).

Критерии оценки техники выполнения спуска в стойке устойчивости:

5 — правильная поза стойки (туловище прямое, ноги слегка согнуты, одна из них выдвинута вперед, руки опущены, держат палки кольцами назад, не касаясь снега), спуск уверенный;

4 — правильная поза, спуск неуверенный;

3 — нарушение позы, спуск неуверенный.

### Урок № 14

*Задачи.*

1. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.

2. Продолжить обучение спуску в стойке устойчивости.

Прием контрольных нормативов провести по действующим правилам в форме соревнований по лыжным гонкам с одиночным стартом через 30 с. Такая организация приема нормативов позволит приступить, начиная с первого класса, к формированию у учащихся знаний о правилах соревнований и умений в них участвовать. Трассу подготовить около школы. Для создания благоприятных условий на случай обгона желательно проложить две лыжни на расстоянии одного метра одна от другой. Первоклассники, догнав идущего впереди ученика, обычно продолжают двигаться за ним, потому что медленно идущие по трассе ученики длительное время не уступают лыжню. Быстро идущие при обгоне сбоку теряют

много времени. Обгон для них представляет большую трудность. Учитывая эти особенности, а также с целью выявления истинного времени у каждого ученика, целесообразно стартующих распределять по разным лыжням. Учащихся с нечетными номерами ставить на левую лыжню, с четными на правую. Передвижение по двум лыжням даст возможность учащимся длительное время идти не мешая друг другу, так как разрыв между идущими по разным лыжням учениками возрастет и будет составлять одну минуту. Наряду с этим, наличие второй лыжни позволит ученику, догнав идущего впереди, перейти на нее без большой потери времени, не ждать, пока уступит лыжню медленно идущий ученик.

Перед началом соревнований учащимся необходимо рассказать о том, что всю дистанцию длиной 1 км они должны пройти не останавливаясь, применяя преимущественно попеременный двухшажный ход. На протяжении всей дистанции передвигаться равномерно без ускорений. Дышать ровно, глубоко. Если кто-то догонит идущего впереди, он должен попросить у него лыжню. В этом случае медленно идущий обязан уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами. За 200 м до финиша лыжню можно не уступать. После соревнований всем учащимся сообщить время и занятое место. Дать домашнее задание. В «Тетради показателей физической подготовленности» записать результаты соревнований (время и занятое место). В оставшееся время продолжить обучение спускам в стойке устойчивости с более крутого склона. Напомнить учащимся о равномерном распределении массы тела на обе слегка согнутые ноги, сохранении прямого положения туловища во время спуска и держании палок опущенными руками кольцами назад, поднятыми над снегом. Для подъема «лесенкой» наискось по склону разметить флажками путь справа и слева от места выката после спуска.

## Урок №15

### *Задачи.*

1. Оценить технику выполнения скользящего шага.
2. Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.

Решение задач урока осуществляется на ровной площадке, где прокладывается учебный круг в форме прямоугольника (урок № 8). Придя на место урока за учителем и пройдя за ним два круга, учащиеся кладут палки на снег и приступают к выполнению упражнения «Масса» (см. рис. 6). При выполнении этого упражнения необходимо сконцентрировать внимание учащихся на позе одноопорного скольжения и позднем переносе массы тела на маховую ногу. Выполнить по 5—6 раз, стоя в одноопорном положении сначала на левой ноге, потом на правой. Затем дать задание пройти скользящим шагом три круга спокойно, не торопясь. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног, наклон туловища и одноопорное скольжение. Во время передвижения по длинным сторонам учебного круга, на ограниченных флажками 20-метровых участках лыжни, оценить технику выполнения скользящего шага. Предупредить учащихся об этом после выполнения упражнения «Масса».

Критерии оценки техники выполнения скользящего шага:

- 5 — четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, маховая

нога поднимается над снегом;

4 — наличие согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, непостоянный отрыв лыжи от снега;

3 — заметна согласованность движений рук и ног, очень малый наклон туловища, почти нет отрыва лыжи от снега.

После прохождения трех кругов скользящим шагом учащиеся берут палки и начинают передвижение попеременным двухшажным ходом. Пройдя один круг, останавливаются и слушают рассказ учителя об изменении скорости передвижения этим ходом. Главное требование при изменении скорости — плавный переход от медленного передвижения к быстрому и такой же плавный от быстрого к медленному. При изменении скорости должны сохраняться согласованность перекрестных движений рук и ног, наклон туловища и скольжение на одной лыже.

Объяснить учащимся, что быстрое передвижение нужно выполнять на двух, ограниченных флажками, участках лыжни. За 8—10 м перед подходом к флажку следует постепенно, плавно переходить к быстрому передвижению. Пройдя 20-метровый отрезок между флажками, постепенно снижать скорость и снова перейти к медленному передвижению.

Провести игру «Общий старт» (см. Приложение I), по итогам которой начислять очки за первые три места, соответственно три, два и одно. Объявить победителей среди мальчиков и девочек по наибольшему числу очков за три старта.

## Урок № 16

### *Задачи.*

1. Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода.

2. Продолжить обучение смене ног в стойке устойчивости.

Для решения первой задачи используется учебный круг предыдущего урока, на длинных сторонах которого ограничивается флажками по одному 10-метровому отрезку. После прихода учащихся на учебный круг проводится игра-задание. Ученики, передвигаясь по кругу скользящим шагом, удерживая палки за середину, должны самостоятельно подсчитать число скользящих шагов на ограниченных флажками участках лыжни. Каждый раз, проходя эти отрезки, путем длительного сохранения равновесия при скольжении на одной лыже, увеличивать длину шага. Стремиться уменьшить количество шагов на ограниченном участке лыжни. Пройти с этим заданием три круга. Мальчик и девочка, сделавшие наименьшее число скользящих шагов, объявляются победителями.

Затем учащиеся начинают передвижение попеременным двухшажным ходом. Во время непрерывного передвижения учитель оценивает технику выполнения этого хода, перед переходом на учебный склон сообщает оценки.

Критерии оценки техники выполнения попеременного двухшажного хода в 1 классе:

5 — наличие согласованности движений рук и ног, туловище наклонено, имеется отрыв лыжи от снега;

4 — появление нарушений согласованности движений рук и ног, туловище недостаточно наклонено, маховая нога не всегда поднимается над снегом;

3 — значительные нарушения согласованности движений рук и ног, туловище почти прямое, отсутствует скольжение на одной лыже.

Для дальнейшего обучения смене ног в стойке устойчивости на учебном склоне

подготовить 4—6 параллельных лыжней, для того чтобы увеличить количество учащихся, одновременно выполняющих спуск. Предусмотреть преодоление подъема «лесенкой» наискось правым и левым боком к склону. Разметить флажками путь, по которому будут передвигаться учащиеся после спуска.

Перед выполнением спуска в стойке устойчивости несколько раз принять стойку на месте с выдвижением вперед правой и левой ноги. Сделать подпрыгивания со сменой ног. Производить смену ног без прыжка, значительно сгибая и разгибая ноги в коленных суставах. Затем смену ног выполнять во время спуска. Перед каждым спуском вперед выдвигать другую ногу. Напомнить учащимся о держании палок во время спуска и об опоре на них при подъеме.