

КЛАССИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Методические рекомендации

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

УДК 796.9(075.8)
ББК 75.719.5я73
К47

Составители: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.Л. Александрович**; преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Ж.В. Пестерева**; старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ» **И.Б. Гуров**

Рецензент: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент Г.Б. Шацкий

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта.

УДК 796.9(075.8)
ББК 75.719.5я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Техника и методика обучения попеременным классическим хо- дам	5
1.1. Анализ техники обучения попеременному двухшажному ходу	5
1.1.1. Методика обучения попеременному двухшажному ходу ..	6
1.1.2. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению	9
1.2. Анализ техники обучения попеременному четырехшажному ходу	10
1.2.1. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу	10
1.2.2. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырёхшажного хода и рекомендации по их устранению ..	12
2. Техника и методика обучения одновременным классическим хо- дам	13
2.1. Анализ техники обучения одновременному бесшажному ходу	13
2.1.1. Методика обучения одновременному бесшажному ходу	13
2.2. Анализ техники обучения одновременному одношажному хо- ду (скоростной вариант)	15
2.2.1. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)	15
2.3. Анализ техники обучения одновременному одношажному хо- ду (прогулочный вариант)	17
2.3.1. Методика обучения одновременному одношажному ходу (прогулочный вариант)	17
2.4. Анализ техники обучения одновременному двухшажному ходу	18
2.4.1. Методика обучения одновременному двухшажному ходу	19
2.5. Типичные ошибки при освоении техники одновременных хо- дов и рекомендации по их устранению	20
Литература	21

ВВЕДЕНИЕ

Лыжная подготовка является одним из обязательных разделов физического воспитания в средних общеобразовательных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях различного профиля.

Основные задачи лыжной подготовки – обучить учащихся технике передвижения на лыжах, развить у них необходимые физические качества, привить навыки самостоятельных занятий лыжным спортом, овладеть навыками проведения спортивно-массовых мероприятий.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость; значительно повышают общую работоспособность организма, сопротивляемость к различным заболеваниям, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также является средством активного отдыха.

Доступность лыжного спорта делает его популярным среди лиц различного возраста, особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

В настоящих методических рекомендациях изложен анализ техники и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Подобраны упражнения, применяемые в процессе обучения, выделяются типичные ошибки, возникающие при обучении тому или иному способу.

1. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННЫМ КЛАССИЧЕСКИМ ХОДАМ

Все способы передвижения на лыжах разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении, преодоление неровностей и препятствий.

Лыжные ходы подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. В зависимости от различных сочетаний движений рук и ног они делятся на попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

- 1) попеременные ходы – двухшажный и четырехшажный;
- 2) одновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный.

К коньковым лыжным ходам относятся:

- 1) полуконьковый;
- 2) одновременный одношажный, двухшажный коньковый;
- 3) попеременный двухшажный коньковый.

1.1. Анализ техники обучения попеременному двухшажному ходу

Попеременным ход называется потому, что происходит попеременная работа руками. Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов. Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.

Попеременный двухшажный ход выполняется следующим образом. После отталкивания ногой и рукой – свободное скольжение на одной из лыж (например, левой), правая нога – сзади на вису, правая рука с палкой вытянута вперед, левая находится в крайнем заднем положении. Продолжая скользить на левой лыже, поставить правую палку на снег около носка ботинка под углом 70–80 градусов и нажать на нее через петлю. Одновременно начать выпрямлять опорную ногу, вынести левую руку и правую ногу вперед. Как только носок правой ноги подошел к пятке опорной, начинается подседание. В этот момент руки с палками встречаются несколько впереди колен, а опорная нога максимально согнута. Подседание продолжается до момента выравнивания носков ботинок. Правая рука про-

должает отталкивание и находится на уровне колена опорной ноги, а левая – впереди. Отталкивание ногой начинается с выпрямления ее в тазобедренном, затем в коленном и сгибание в голеностопном суставе и выпаде левой ногой. Закончивается отталкивание правой палкой, левой ногой и масса тела переносится на правую ногу. Закончена половина цикла. Во второй половине все повторяется, но при опорной ноге – правой.

1.1.1. Методика обучения попеременному двухшажному ходу

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Обучить стойке лыжника	
1) Многократное выполнение стойки лыжника на месте: голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед под углом 45° к плоскости скольжения, мышцы спины расслаблены, спина круглая, ноги слегка согнуты в коленях, колени находятся на одной линии с носками ботинок;	Объяснить значение правильной стойки. Это положение рекомендуется постоянно проверять в период обучения лыжных ходов. При выполнении упражнения обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой.
2) то же, но с попеременными движениями руками в стойке лыжника;	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных покачиваний. Кисти сжаты в кулак и выносятся вперед до уровня глаз.
3) размахивание руками в стойке лыжника в сочетании с подседанием;	
4) потеря равновесия вперед в положении стойки лыжника, при этом делается выпад одной из ног.	
Задача 2. Обучить равновесию на одной лыже.	
1) Перенос массы тела с одной ноги на другую;	
2) держать равновесие в положении фазы свободного скольжения на одной лыже;	Опорная нога немного согнута в колене, голень вертикальна, разноименная рука с опорной ногой вытянута вперед, кисть на

Средства	Методические указания
	уровне подбородка, одноименная рука отведена в крайне-заднее положение, свободная нога сзади и составляет с туловищем прямую линию.
<p>3) в положении фазы свободного скольжения – размахивание руками;</p> <p>4) в положении фазы свободного скольжения – размахивание руками и свободной ногой;</p> <p>5) после разбега ступающим шагом – длительное скольжение на одной лыже;</p> <p>6) то же в положении фазы свободного скольжения на одной из лыж.</p>	<p>Руки выносятся вперед до уровня глаз.</p> <p>Работа рук и ног разноименная.</p> <p>Скольжение в произвольной стойке с балансированием руками.</p>
<p>Задача 3. Обучить технике отталкивания лыжей в скользящем шаге.</p>	
<p>1) Показ скользящего шага с акцентом на работу толчковой ноги;</p> <p>2) многократное выполнение подседания на месте;</p> <p>3) многократное выполнение заключительного движения толчковой ногой;</p> <p>4) выполнение скользящего шага в целом с акцентом на отталкивание лыжей;</p> <p>5) многократное отталкивание одной лыжей (5–10 раз) и скольжение на другой («самокат»);</p> <p>6) передвижение скользящим шагом на 30–50 метровых отрезках с учетом количества шагов.</p>	<p>Показ необходимо сопровождать объяснением. Акцентировать внимание на работе толчковой ноги. Направление отталкивания вперед-вверх.</p> <p>В фазе выпада с подседанием выпрямлять опорную находящуюся сзади ногу и подать таз вперед.</p> <p>Скользить на одной лыже, выполняя несколько отталкиваний подряд.</p>
<p>Задача 4. Работа над удлинением скользящего шага.</p>	
<p>1) Выполнение упражнения «самокат» с длительным прокатом;</p> <p>2) поочередное отталкивание ногами в сочетании с длительным скольжением.</p>	<p>Упражнения выполнять под уклон 2–4°.</p>

Средства	Методические указания
Задача 5. Обучить технике отталкивания палками.	
<p>1. Демонстрация движений руками с палками.</p> <p>2. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину.</p> <p>3. Передвижение скользящим шагом, держа палки за ручки, но без активного отталкивания.</p> <p>4. Многократное отталкивание одной палкой (3–5 раз) без работы ног.</p> <p>5. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине.</p> <p>6. Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>Особое внимание уделить выносу постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног.</p> <p>Соблюдать синхронность выноса руки махом вперед с выдвиганием разноименной ноги.</p> <p>Обратить внимание на постановку палки на снег.</p> <p>Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой.</p> <p>Упражнение выполняется на лыжне на пологом подъеме 2–3°.</p>
Задача 6. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в целом.	
<p>1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.</p> <p>2. То же по пересеченной местности.</p> <p>3. Передвижение попеременным двухшажным ходом в различных подвижных играх и игровых упражнениях.</p> <p>4. Участие в соревнованиях.</p>	<p>После освоения основной схемы попеременного двухшажного хода перейти к исправлению недостатков в технике.</p> <p>Обратить внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершенность отталкивания ногами и лыжными палками.</p>

1.1.2. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению

Любая, даже маленькая ошибка в технике лыжного хода уменьшает скорость передвижения и быстро приводит к утомлению. Техника хода проста, но требует выработки правильного и прочного навыка, так как каждое движение лыжника должно быть неизменным даже после многократного повторения при нарастающей усталости.

Основные причины возникновения ошибок в технике:

- 1) неправильное понимание или неточное представление какого-либо движения;
- 2) недостаточная физическая подготовленность лыжника.

Типичные ошибки и методы их устранения

Ошибки	Устранение ошибок и правильное выполнение движения
1. Передвижение на прямых ногах (отталкивание слабое, шаг короткий).	Разучить более низкую посадку и скольжение на согнутой ноге. Разучить подседание и перекаат тела над стопой перед отталкиванием, а после отталкивания – маховый вынос вперед свободной ноги и достаточно широкий выпад.
2. Двухопорное скольжение. Лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега.	Наклонить туловище и многократно выполнять отталкивания ногой на месте с энергичным разгибанием ее в колене и переносом веса тела на другую ногу. Включать на занятие упражнение «самокат».
3. Неправильное направление отталкивания ногой (слишком вверх).	Сильно наклониться вперед, больше согнуть ноги вперед отталкиванием и увеличить выпад при выдвигении ноги вперед. Упражнения применяются те же, что и при исправлении второй ошибки.
4. Вынос маховой ноги в согнутом положении.	Контроль движений: следить за тем, чтобы отталкивание ногой было законченным, а толчковая нога полностью выпрямлена.
5. Прямое положение туловища (или недостаточный наклон туловища).	Принимать правильное положение перед зеркалом. Передвигаться в наклоне без палок короткими шагами. Передвигаться с отталкиванием палками, взятыми немного выше середины.

6. Незаконченное отталкивание палкой. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой.	Передвижение под уклон без помощи ног за счет попеременного отталкивания руками и сильным наклоном палок. При окончании отталкивания рука и палка должны составлять прямую линию.
7. Торопливость, частые движения при почти полном отсутствии скольжения.	Скользящий шаг без палок под уклон 2–3°. Многократное отталкивание одной и той же ногой – «самокат». Передвижение на лыжах с небольшим прокатом под уклон 2–3°.

1.2. Анализ техники обучения попеременному четырехшажному ходу

Попеременный четырехшажный ход в последние годы утратил свое спортивное значение. Как прикладной способ он применяется в походах при передвижении по глубокому снегу, в кустах, извилистой лыжне, с рюкзаком за плечами. Цикл состоит из четырех скользких шагов с попеременным отталкиванием палками на третьем и четвертом шаге.

Исходное положение для начала движения в этом ходе – свободное скольжение на одной из лыж (пример, правой). Левая нога при этом – в крайне-заднем положении на вису, левая рука – впереди на вису, правая – сзади. С первым шагом левой ногой вынести правую палку вперед, кольцом назад, и правой палкой толкнуться. Со вторым шагом правой ногой правую палку вынести уже кольцом вперед, левую палку тоже вынести, но кольцом назад. В этот момент обе палки находятся на вису, в характерном для этого хода скрестном положении. С третьим шагом левой ногой правую палку поставить на снег и начать ею отталкиваться, а левую вынести дальше вперед – кольцом вперед. С четвертым шагом правой ногой левую палку поставить на снег, а правой закончить отталкивание. Перейти вновь в положение свободного скольжения на правой ноге. Цикл закончен.

1.2.1. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике попеременного четырехшажного хода.	
1. Краткий рассказ о технике попеременного четырехшажного хода.	Обратить внимание на самые важные моменты в технике этого хода и условия их применения.

Средства	Методические указания
<p>2. Демонстрация преподавателем техники попеременного четырехшажного хода.</p> <p>3. Демонстрация техники попеременного четырехшажного хода на кинограммах, рисунках, видеороликах, учебных кино- и видеofilmах.</p>	<p>Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку, используя различную скорость передвижения.</p> <p>Обратить внимание на положения звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода.</p>
<p>Задача 2. Обучить согласованным движениям рук и ног.</p>	
<p>1. Маятникообразные движения палками, стоя на месте (правой, левой и поочередно двумя).</p> <p>2. Имитация движений рук на месте по подсчету, «вынос – вынос – отталкивание – отталкивание».</p> <p>3. Ходьба ступающим шагом с маятникообразным движением сначала одной палкой (другую прижать под мышкой), затем другой, далее – двумя палками.</p> <p>4. Выполнение хода с остановками после каждого шага, производя движения: на счет «раз» – шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончено отталкивание правой ногой и левой рукой и вынос вперед правой палки); на счет «два» – шаг правой ногой и вынос вперед левой палки; на счет «три» – шаг левой ногой, постановка на снег и отталкивание правой палкой, которое несколько опережает отталкивание ногой; на счет «четыре» – вновь шаг правой ногой, на снег ставится левая палка, положение скольжения на правой лыже и отталкивание левой палкой.</p> <p>5. Выполнение хода слитно, но в замедленном темпе.</p>	<p>Обучение производить на учебном кругу. На начальном этапе обучения выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой – вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх. Целесообразно сопровождать движения командами «вынос–вынос», «отталкивание–отталкивание». Эти команды подавать своевременно в сочетании с работой ног – на каждый шаг. В начале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса рук (преподаватель и сами занимающиеся проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной.</p>

Средства	Методические указания
Задача 3. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	
<p>1. Выполнение хода в целом, обращая внимание на увеличение длительности скольжения на 3–4 шаге.</p> <p>2. Выполнение хода, передвигаясь по пересеченной местности с разной скоростью, при различных условиях скольжения.</p>	<p>Совершенствование хода проводить на учебной лыжне с разнообразным рельефом местности. Обращать внимание на усиление отталкиваний руками и ногами и удлинение скользящих шагов (это повышает скорость передвижения).</p>

1.2.2. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению

Типичные ошибки и методы их устранения

Ошибки	Устранение ошибок
<p>1. Неправильное сочетание движений рук и ног (отсутствие согласованности в движениях).</p> <p>2. Передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах.</p> <p>3. Слабые отталкивания ногами и руками.</p> <p>4. Подпрыгивающий ход.</p> <p>5. Напряженный вынос палок.</p> <p>6. Непрямолинейный вынос палок.</p> <p>7. Общая скованность движений.</p> <p>8. Ошибки, встречающиеся при движении попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>Устранение ошибок происходит на учебном кругу. Преподаватель останавливает занимающихся, делающих ошибки, объясняет и показывает правильное выполнение движений.</p> <p>Целесообразно использовать расчлененный метод (освоение упражнения по частям) и выполнение движений под счет.</p> <p>Применение контраста в показе, т.е. наряду с показом правильной техники использовать утрированный показ ошибок.</p>

2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННЫМ КЛАССИЧЕСКИМ ХОДАМ

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках и на равнинах при хорошем скольжении. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах.

После одновременного отталкивания руками – свободное скольжение на двух лыжах, туловище наклонено вперед, палки сзади (исходное положение для всех одновременных ходов). Продолжая скользить, плавно выпрямиться и одновременно вынести руки с палками вперед-вверх до уровня глаз. Затем одновременно с наклоном туловища поставить палки в снег под острым углом у носков ботинок и начать ими отталкиваться. Отталкивание заканчивается, когда туловище займет горизонтальное положение, а руки с палками составят прямую линию. В этом положении свободно скользить до ощущения начала падения скорости. Затем цикл движений повторяется.

Для эффективного отталкивания палками необходимо активно наклонять туловище и создавать жесткую систему «руки – туловище – ноги» за счет блокировки в коленных суставах и вывода стоп вперед.

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют.

2.1. Анализ техники обучения одновременному бесшажному ходу

2.1.1. Методика обучения одновременному бесшажному ходу

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного бесшажного хода.	
1. Краткий рассказ о технике одновременного бесшажного хода.	Преподаватель кратко объясняет последовательность движений, обращает внимание на самые важные моменты в технике этого хода и условия его применения.
2. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.	Технику хода демонстрируют несколько раз: перед объяснением особенностей техники и после него. Демонстрацию необходимо проводить как с обычной скоростью, так и медленно.

Средства	Методические указания
3. Демонстрация техники одно-временного бесшажного хода на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах.	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода.
Задача 2. Обучить отдельным элементам техники одновременного одношажного хода на месте.	
<p>1. Имитация отдельных элементов бесшажного хода: а) принять позу окончания отталкивания руками; б) принять позу начала отталкивания руками.</p> <p>2. Имитация бесшажного хода на месте слитно (без палок).</p> <p>3. Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания.</p> <p>4. Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками.</p>	<p>В упражнениях 1, 2 обратить внимание на положение туловища в момент окончания отталкивания, на вынос рук до уровня плеч, на последовательность в движениях туловища и рук. Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах.</p> <p>Палки ставить на снег около носков ботинок.</p> <p>Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бедра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава.</p>
Задача 3. Обучение технике одновременного бесшажного хода в целом и его совершенствование.	
<p>1. Выполнение бесшажного хода на два счета из и.п. – руки подняты до уровня глаз и слегка согнуты, палки кольцами – назад; на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах; на счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки и и.п.</p> <p>2. Передвижение бесшажным ходом на пологих спусках.</p> <p>3. Передвижение бесшажным ходом на равнинных участках.</p>	<p>Разучивать бесшажный ход рекомендуется при хорошем скольжении, на плотной с уклоном лыжне.</p> <p>Вначале отдельные элементы бесшажного хода выполнять медленно, контролируя граничные позы начала и окончания отталкивания палками.</p> <p>Следить за местом постановки палок на снег.</p>

Средства	Методические указания
4. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъеме). 5. Передвижение бесшажным ходом в подвижных играх и игровых упражнениях. 6. Участие в соревнованиях.	

2.2. Анализ техники обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) применяется на равнине и пологих подъемах при хорошем скольжении.

Цикл хода состоит из одного скользящего шага, одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах.

Из исходного положения выпрямиться, одновременно вынести палки вперед до уровня глаз и сделать шаг одной ногой с толчком другой. Продолжая скользить, поставить палки на снег, оттолкнуться ими с одновременным встречным движением толчковой ноги к опорной. В этом положении скользить до начала падения скорости.

2.2.1. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)

Основным в обучении одновременного одношажного хода является овладение ритмом его движений, энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением в движение сначала туловища, а затем рук лыжника и быстрым приставлением маховой ноги к опорной.

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	
1. Краткий рассказ о технике одновременного одношажного хода.	Рассказ должен быть кратким, понятным. Объяснить, где и как применяется этот ход, из каких элементов состоит.

<p>2. Демонстрация преподавателем техники одновременного одношажного хода.</p> <p>3. Демонстрация техники одновременного одношажного хода на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах.</p>	<p>Технику хода демонстрируют без ошибок в обычном и замедленном темпе. Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения посредством счета или полного названия этих элементов.</p> <p>Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения и положений звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода.</p>
<p>Задача 2. Обучить согласованному движению ног и рук.</p>	
<p>1. Имитация одновременного одношажного хода на два счета: из и.п. – начало двухопорного скольжения на счет «раз» – шаг правой (левой) ногой с выносом рук вперед и отведением другой ноги вверх–назад. На счет «два» обозначить одновременное отталкивание руками и приставить толчковую ногу к опорной (принять положение двухопорного скольжения).</p> <p>2. Выполнение хода на два счета на лыжне с небольшим уклоном и на равнине в медленном и среднем темпе.</p>	<p>Упражнение выполнять без палок и с палками. Повторить несколько раз, начиная поочередно движения то с правой, то с левой ноги. При выполнении шага толчковая нога находится сзади, она выпрямлена и составляет одну линию с туловищем. Приставление толчковой ноги к опорной выполняют резким движением.</p> <p>В стартовом варианте руки с палками выносят вперед, кольцами к себе, одновременно с отталкиванием ногой. На счет «раз» с шагом правой или левой ногой руки с палками выносят вперед под острым углом, не ставя на снег.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).</p>	
<p>1. Выполнение хода под уклон и на равнине с различной скоростью.</p>	<p>Следить за правильным ритмом и согласованностью движений.</p>
<p>2. Прохождение отрезка 50–100 м одношажным ходом (с общего старта).</p>	<p>Обращать внимание занимающихся на законченность отталкиваний ногами и руками и чередование шагов с правой и левой ноги. Следить за правильным выносом и постановкой палок на снег.</p>
<p>3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.</p>	
<p>4. Участие в соревнованиях.</p>	

2.3. Анализ техники обучения одновременному одношажному ходу (прогулочный вариант)

В литературе по лыжному спорту этот ход называется основным. В настоящее время в соревнованиях он практически не применяется, а только используется при передвижении на лыжах с оздоровительной целью, следовательно, термин основной для него уже не подходит.

Данный ход применяется при передвижении по равнине при отличном скольжении и на пологих спусках.

Из исходного положения – свободное скольжение на двух лыжах – выпрямиться, вынести палки вперед, кольцами вперед, и держать их на вису. Проскользив в таком положении какое-то время, поставить палки на снег около носков лыж под тупым углом и сделать шаг ногой с толчком другой. Когда палки за счет скорости, полученной от толчка ногой, займут положение под острым углом к плоскости скольжения, начинается отталкивание ими с одновременным встречным движением толчковой ноги к опорной. В этом положении осуществляется свободное скольжение на двух лыжах.

2.3.1. Методика обучения одновременному одношажному ходу (прогулочный вариант)

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода (прогулочный вариант). <i>Примечание.</i> При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении скоростному варианту одновременного одношажного хода.	
Задача 2. Обучить согласованным движениям рук и ног.	
1. Имитация одновременного одношажного хода на три счета: из и.п. – начало двухопорного скольжения – на счет «раз» плавно выпрямить туловище и вынести руки вперед. На счет «два» выполнить шаг правой (левой) ногой вперед, другую отвести вверх-назад (т.е. прийти в положение начала одноопорного скольжения). На счете «три» наклонить туловище вперед, отвести руки назад (имитируя отталкивание) и приставить толчковую ногу к опорной.	Построить группу в шеренгу по одному с интервалом 1–2 м. После объяснения занимающиеся выполняют упражнение под счет преподавателя. Упражнение выполняют без палок и с палками (палки проводят над снегом). Выпрямление туловища начинать с движения рук вперед до уровня подбородка. Упражнение повторить несколько раз, поочередно начиная движения то с правой, то с левой ноги. Следить за согласованностью движений ног и рук и за правильностью поз в фазах одновременного одношажного хода.

Средства	Методические указания
<p>2. Выполнение хода на три счета, передвигаясь по лыжне с уклоном 2–3° в медленном темпе: на счет «раз» – вынос рук с палками вперед; на счет «два» – отталкивание правой (или левой) ногой и постановка палок в снег у носка лыжи, скольжение на одной лыже до того момента, когда палки окажутся под острым углом; на счет «три» – одновременное отталкивание палками и приставление толчковой ноги к опорной маховым движением, скольжение.</p> <p>3. Выполнение одновременного одношажного хода слитно (без паузы) под небольшой уклон.</p>	<p>Не начинать отталкивание ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед.</p> <p>Приставление толчковой ноги к опорной следует проводить активным движением.</p> <p>Ход выполнять с поочередным отталкиванием то правой, то левой ногой.</p> <p>Не начинать отталкивание ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода (прогулочный вариант).</p>	
<p>1. Выполнение хода с разной скоростью под небольшой уклон и на равнине.</p> <p>2. Чередование 2–3 циклов скоростного и основного вариантов одновременного одношажного хода.</p> <p>3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.</p> <p>4. Участие в соревнованиях.</p>	<p>Обращать внимание занимающихся на своевременный активный вынос рук махом, на законченность отталкиваний ногами и руками и чередование шагов с правой и левой ноги, на согласованность движений.</p>

2.4. Анализ техники обучения одновременному двухшажному ходу

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине и в пологие подъемы при отличных условиях скольжения.

По скорости передвижения одновременный двухшажный ход близок к попеременному двухшажному и в лыжных гонках применяется, чтобы дать отдохнуть одним группам мышц и включить в работу другие. Следует отметить, что используют его в основном лыжники-гонщики низкой квалификации. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух

скользящих шагов и одновременного отталкивания палками. Из исходного положения – выпрямиться, вынести палки вперед и сделать первый скользящий шаг. Затем сделать второй шаг, в течение которого вынести палки кольцами вперед и поставить их на снег у носков лыж. Когда палки за счет скорости, полученной от отталкивания ногами, займут положение под острым углом к плоскости скольжения, начинается отталкивание ими при одновременном встречном движении толчковой ноги к опорной. Рабочее движение закончено, начинается свободное скольжение.

2.4.1. Методика обучения одновременному двухшажному ходу

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного двухшажного хода. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении скоростному варианту одновременного одношажного хода.</p>	
<p>Задача 2. Обучить согласованным движениям ног и рук.</p>	
<p>1. Имитация одновременного двухшажного хода на три счета, из и.п. – законченное отталкивание руками: на счет «раз» – шаг правой (левой) ногой, палки вынести вперед в положение кольцами к себе; на счет «два» – выполнить следующий шаг; нижними концами палок продолжать движение вперед (кольцами от себя); на счет «три» – одновременное отталкивание палками (обозначить), приставить толчковую ногу к опорной.</p> <p>2. Выполнение хода на три счета, двигаясь по лыжне с небольшим уклоном в медленном темпе: на счет «раз» – скользящий шаг правой и вынос палок; на счет «два» – шаг левой и постановка палок на снег; на счет «три» – отталкивание палками с наклоном туловища и приставление левой ноги к правой.</p> <p>3. Выполнение хода слитно (без счета) под небольшой уклон.</p>	<p>Упражнение выполняют, построившись в шеренгу, под счет преподавателя.</p> <p>Упражнение выполняют без палок и с палками (палки проводятся над снегом).</p> <p>Следить за согласованностью движений ног и рук и за правильностью поз в отдельные моменты движения (проверить положение частей тела после первого и второго шага).</p> <p>Как все одновременные ходы, двухшажный сначала разучивают на уклоне и жесткой лыжне и лишь затем переходят на ровное место. Иногда счет заменяется командами: «Шаг-шаг!», «отталкивание!»</p> <p>Обратить внимание на согласованность движений рук и ног: на первый шаг – палки выносят вперед свободным маховым движением, на второй – палки ставят на снег и выполняют отталкивание.</p>

Средства	Методические указания
Задача 3. Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода.	
<p>1. Выполнение хода под уклон на равнине с разной скоростью движения.</p> <p>2. Передвижение одновременным двухшажным ходом в упражнениях игрового характера.</p> <p>3. Участие в соревнованиях.</p>	<p>Обращать внимание на следующие элементы хода: в момент скольжения недопустимо резкое выпрямление туловища, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносят вперед мягким, расслабленным, маятникообразным движением; оба шага в цикле хода должны быть длинными в сочетании с сильными отталкиваниями ногами и руками.</p>

2.5. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению

Типичные ошибки и методы их устранения

Ошибки	Устранение ошибок и правильное выполнение движений
<p>1. Короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра).</p> <p>2. Туловище мало наклонено вперед, не участвует в отталкивании.</p> <p>3. «Проваливание» туловища между палками в начале отталкивания.</p> <p>4. Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания палками.</p>	<p>Выполнять упражнение – хлопки руками за спиной. Правильно выполнять отталкивание.</p> <p>При отталкивании наклонить туловище вперед. Выполнить упражнение «лесоруб», активно наклоняя туловище вперед (руки сжаты в замок).</p> <p>Держать близко друг к другу кисти рук (не шире плеч) и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.</p> <p>Выполнять движения под счет: – на «раз» – отталкивание руками и приставление ноги; – на «два» – выпрямление туловища.</p>

Ошибки	Устранение ошибок и правильное выполнение движений
<p>5. Сгибание ног в коленях (приседание вначале отталкивания палками) и резкое их выпрямление после него.</p> <p>6. Отбрасывание рук вверх после отталкивания палками.</p> <p>7. Слабое отталкивание ног и короткий торопливый шаг.</p>	<p>Выполнить несколько раз упражнение на месте и закрепить правильный навык в движении.</p> <p>Контролировать положение кистей, поднимая их не выше тазобедренного сустава.</p> <p>Повторить упражнения для освоения и совершенствования скользящего шага. Передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов).</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов М.Ф. Лыжная подготовка в школе. – Мн., 1999.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. – М., 1999.
3. Богданов Г.П. Наиболее существенные ошибки при обучении лыжным ходам // Физкультура в школе, 1981, № 1. – С. 20–23.
4. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. – М., 1971.
5. Евстратов В.Д. Коньковый ход не только? – М., 1988.
6. Зеновский Е.В. Лыжный спорт. – М., 1984, вып. 2. – С. 13–15.
7. Лефстет М. Эффективность конькового отталкивания // Свенск шидспорт., 1984, № 10.
8. Литвинов Е.Н. Обучающая программа по технике попеременного двухшажного хода // Физкультура в школе, 1982, № 11. – С. 27–29.
9. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова. – М., 1986.
10. Лыжный спорт / Под ред. М.А. Аграновского. – М., 1980.
11. Лыжный спорт / Под ред. Н.Н. Бутина. – М., 1983.
12. Мартынов В.С., Головачев А.И. Классические лыжные ходы // Теория и практика физической культуры, 1986, № 12. – С. 16–18.
13. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. – М., 1971.
14. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М., 2001.
15. Пирог А.В., Ермаков В.В. Структура движения и методика совершенствования одновременных ходов / Техническая подготовка лыжника. – Смоленск, 1976.

КЛАССИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

