Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

детско-юношеская спортивная школа г. Амурска

Амурского муниципального района Хабаровского края

**Методические рекомендации**

для учителя по физической культуре

**Тема: " Обучению учащихся лыжным ходам в спортивном зале"**

Выполнил: старший тренер-преподаватель

Титова М.Н.

г.Амурск

2020 г.

**Методические рекомендации для учителя по физической культуре по обучению учащихся лыжным ходам в спортивном зале.**

В спортзале можно осуществлять начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитируя их. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Это способствует успешному овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками с дальнейшим их применением непосредственно на лыжне.

Предлагаю начинать разучивание с классического хода т.к. это основа всем ходам. Упражнения представлены тремя блоками имитационных упражнений на месте, в движении, с нагрузкой и с сопротивлением.

1.Упражнения на месте попеременымдвухшажным ходом разделить на отдельные движения (где применяется; возможные ошибки).

- основная стойка

-движения руками

-движения ногами (тоже самое на скамье)

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

-смена фазы скольжения через подседание.

2. Одновременный ход (где применяется; возможные ошибки).

Наша задача обучить скользящему шагу. Основным обучающим упражнением является скольжение без палок.

Обучение попеременному двухшажному ходу через имитацию начинается с создания у учащихся общего представления о нем. Прежде всего, необходимо объяснить, для чего изучается и где применяется данный вид лыжного хода; затем осуществить образцовый показ хода в целом и предложить выполнить его учащимся.  
Естественно, дети не смогут воспроизвести его правильно с первого раза. На этом этапе обучения необходимо разделить ход на отдельные движения и приступить к обучению.

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

И.п. – основная стойка лыжника.  
Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны.

**Движения ногами**

И.п. – основная стойка лыжника, руки за спиной.  
1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15–20 см;  
2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;  
3–4 – то же другой ногой.

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

#### Имитация попеременного двухшажного хода на месте:

Теперь необходимо все ранее изученные движения соединить в единое целое, т.е. выполнить имитацию на месте.  
И.п. – основная стойка лыжника.  
По команде учителя дети начинают выполнять имитацию на месте.

#### Шаговая имитация

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

#### Исправление типичных ошибок

При имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног. Можно предложить учащимся выполнить следующие упражнения для устранения этой ошибки:  
1. И.п. – стоя на левой ноге, правую отвести назад, соответственно левая рука отведена назад, а правая – вперед.  
Теперь можно начинать имитацию. Через некоторое время этот двигательный навык закрепляется, и ошибка устраняется.  
2.И.п. – основная стойка лыжника. Из этого положения учащемуся предлагается начать движение, не думая о работе рук и ног. Учащиеся выполняют движения автоматически, вырабатывая навыки правильной ходьбы, после чего можно будет уделить все внимание имитации попеременного двухшажного хода.

#### Прыжковая имитация:

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

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

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

### Обучение одновременному бесшажному ходу

Обучение одновременному бесшажному ходу начинается с формирования мотивации. Учащиеся узнают, что представляет собой этот ход, где и когда его применяют. Затем благодаря объяснению и правильному показу дети получают полное представление о данном ходе. Далее выполняется имитация. Этот прием достаточно простой, и ученики хорошо его усваивают. Но иногда они допускают некоторые характерные ошибки: слишком сильно сгибают ноги в коленях, слабо отталкиваются корпусом и руками, не выпрямляют руки после отталкивания, рано начинают поднимать туловище.  
Толчок начинается с наклона туловища и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко закреплены. Сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания.

Учащимся предлагается выполнить следующие упражнения:

1. И.п. – основная стойка лыжника.

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

2. И.п. – основная стойка лыжника.

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

3. И.п. – основная стойка лыжника.

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

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

### Обучение одновременному бесшажному ходу

Обучение одновременному бесшажному ходу начинается с формирования мотивации. Учащиеся узнают, что представляет собой этот ход, где и когда его применяют. Затем благодаря объяснению и правильному показу дети получают полное представление о данном ходе. Далее выполняется имитация. Этот прием достаточно простой, и ученики хорошо его усваивают. Но иногда они допускают некоторые характерные ошибки: слишком сильно сгибают ноги в коленях, слабо отталкиваются корпусом и руками, не выпрямляют руки после отталкивания, рано начинают поднимать туловище.  
Толчок начинается с наклона туловища и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко закреплены. Сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания.

Учащимся предлагается выполнить следующие упражнения:

1. И.п. – основная стойка лыжника.

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

2. И.п. – основная стойка лыжника.

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

3. И.п. – основная стойка лыжника.

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

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

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

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