УРОКИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.

X КЛАСС.

Планирование учебного материала. Новым учебным материалом в X классе являются способы переходов с попеременного двухшажного хода на одновременные и с одновременных на попеременный двухшажный ход. Структура движений таких переходов не слишком сложна. Поэтому достаточно трёх-четырёх уроков для их изучения. Другой новый материал — преодоление встречного склона — при наличии хорошей устойчивости во время передвижения на лыжах также осваивается сравнительно быстро.

Учитывая небольшой объём несложного, достаточно доступного учебного материала, базирующегося на освоенных способах передвижения на лыжах, основное внимание в планировании следует уделить развитию физических качеств. И в первую очередь развитию выносливости: общей, специальной и скоростной. Для развития общей выносливости следует применять длительное передвижение на лыжах с ЧСС 120—150 уд./мин., специальной — усложнить рельеф трассы и повысить скорость передвижения (ЧСС 150—170 уд./мин.), скоростной — использовать повторное прохождение отрезков 800—1000 м с соревновательной скоростью и отрезков 300—500 м со скоростью выше соревновательной.

Распределение учебного материала по 16 урокам таково.

Скользящий шаг — уроки 1—18.

Классические ходы — уроки 1 — 16.

Переход через один шаг — уроки 1—4, 7—8, **9-10**.

Переход из наклона — уроки 5—8, **13—14**.

Переход со свободным движением рук — уроки 9-14, **15-16**.

Спуски в разных стойках — уроки 1—8.

Преодоление встречного склона — уроки 3—8, **9-10**.

Повторное прохождение отрезков — уроки 3—4, 7-8, 13-14.

Непрерывное передвижение — уроки 1—8, **9—16**.

Уроки, на которых планируется выполнение способов передвижения на лыжах на оценку или проведение соревнований, выделены жирным шрифтом.

Техника способов передвижения на лыжах.

Переход через один шаг применяется наиболее часто. Он позволяет сохранить высокую скорость передвижения при переходе с попеременного двухшажного хода на одновременные. Технику данного способа перехода рассмотрим, начиная с позы одноопорного скольжения на левой лыже (прокат) в попеременном двухшажном ходе. В этой позе туловище наклонено, масса тела сосредоточена на слегка согнутой левой ноге, прямая правая поднята над снегом на 10—15 см, чуть согнутая правая рука впереди, кисть на уровне глаз держит палку по диагонали кольцом назад, прямая левая рука сзади, кисть за бедром держит палку двумя-тремя пальцами, рука и палка образуют прямую линию. При переходе из данной позы делается шаг правой ногой, кисть правой руки начинает перемещать палку кольцом вперёд, левая рука выносит палку кольцом назад. Во время проката на левой лыже кисть правой руки останавливает перемещение палки кольцом вперёд и быстро переводит в такое положение, чтобы поставить её на снег под острым углом к направлению движения одновременно с левой палкой. После постановки палок на снег движением туловища «ударом» начинается отталкивание руками. Вначале давление на палки возрастает за счёт навала туловища (часть массы тела передаётся на палку). Во второй половине двигательного действия происходит быстрое разгибание рук с отведением кистей за бёдра. При отталкивании руками туловище наклоняется до горизонтального положения, правая нога опускается и приставляется к левой. Принимается поза окончания отталкивания руками, присущая всем

одновременным ходам. Из этой позы может начинаться любой одновременный ход.

Переход из наклона. Такой переход даёт возможность без потери скорости переходить с одновременных на попеременный двухшажный ход. Он выполняется из позы окончания отталкивания руками. Туловище наклонено до горизонтального положения, взгляд устремлён за передние концы лыж, ноги чуть-чуть согнуты, руки назад, кисти за бёдрами держат палки двумя-тремя пальцами или на петле. Переход начинается с шага левой ногой, правая в это время делает подседание и быстрое разгибание (отталкивание правой ногой), в конце шага масса тела переносится на левую ногу, правая поднимается над снегом на 10—15 см. Левая рука остаётся сзади, правая выносит палку кольцом назад. Принимается поза одноопорного скольжения на левой лыже. Дальнейшее передвижение продолжается попеременным двухшажным ходом.

Переход со свободным движением рук выполняется из позы проката на обеих лыжах, в которой лыжник оказывается при передвижении одновременными ходами после отталкивания руками и выпрямления туловища. Туловище в этой позе прямое, ноги слегка согнуты, руки вниз, держат палки кольцами назад, поднятыми над снегом. Переход начинается с перемещения массы тела на толчковую (правую) ногу, она сгибается в коленном суставе, выполняются шаг левой ногой с наклоном туловища и отталкивание правой ногой, в это время правая рука выносит палку кольцом назад, а левая остаётся сзади. Принимается поза одноопорного скольжения на левой. Из этой позы продолжается передвижение попеременным двухшажным ходом.

Преодоление встречного склона (контруклона). При преодолении встречного склона есть опасность опрокидывания назад. Чтобы избежать падения, надо увеличить наклон туловища вперёд и принять более низкую стойку. Другой приём сохранения устойчивости в переднезаднем направлении — увеличение площади опоры за счёт соответствующего изменения расстояния между ступнями. Для этого надо принять положение шага, то есть выполнять спуск в стойке устойчивости с небольшим увеличением выдвижения ноги вперёд.

Уроки 1—2. Задачи. 1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг.

2. Продолжать учить спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.

3. Развивать общую выносливость.

На ровной площадке подготовить учебный круг в форме прямоугольника размерами 80—60 х 10—15 м. В начале урока пройти скользящим шагом два круга. При прохождении первого круга обращать внимание на отталкивание ногой, остановку маховой ноги и рук, скольжение на одной лыже в течение 2—3 сек.; второго — на отталкивание ногой и быстрое движение маховой ноги в выпаде, поздний перенос на неё массы тела.

Пройти попеременным двухшажным ходом также два круга. Следить за наклоном туловища и отталкиванием ногой.

Пройти ещё два круга. Первый — попеременным четырёхшажным ходом, второй — одновременным одношажным ходом. В том и другом ходе сосредоточить внимание на согласованности движений рук и ног. Выполнение этих ходов целесообразно для реализации положительного переноса навыков.

Сравнение структуры движений перехода через один шаг с первым шагом попеременного четырёх-шажного хода показывает схожесть построения движений. При выполнении первого шага хода на слово «вынос» совершаются те же движения, что и в переходе. Поэтому в качестве подводящего упражнения во время обучения согласованности движений рук и ног в переходе следует применять разученную ранее имитацию первого шага попеременного четырёхшажного хода. Это упражнение позволит освоить первую половину перехода. Координация движений второй половины перехода совпадает с координацией движений, совершаемых на слово «толчок» в одновременном одношажном ходе. Для повышения эффективности обучения переходу надо повторить освоенную ранее имитацию отталкивания руками в данном ходе.

Таким образом, полное подводящее упражнение для освоения согласованности движений рук и ног в переходе, как следует из сказанного, состоит из знакомых, ранее разученных движений, выполняемых на слова «вынос» (попеременный четырёхшажный ход) и «толчок» (одновременный одношажный ход).

И.п. — поза одноопорного скольжения на левой ноге в попеременном двухшажном ходе; 1 — шаг правой, массу тела перенести на слегка согнутую правую, прямую левую поднять над снегом на 10—15 см, кистью правой переместить палку до вертикального положения, левой рукой вынести палку кольцом назад, кисть на уровне глаз («вынос»); 2 — кистью правой руки переместить палку кольцом назад, одновременно с наклоном туловища до горизонтального положения левую ногу опустить и приставить к правой, руки разогнуть, кисти отвести за бёдра («толчок»).

Повторить 5—6 раз, принимая позу одноопорного скольжения на левой, затем на правой ноге. Дать указание, чтобы при выполнении упражнения учащиеся самостоятельно произносили слова «вынос-толчок» или вели счёт «раз-два».

На каждой из длинных сторон учебного круга обозначить флажками по два 10-метровых отрезка. Пройти медленно попеременным двухшажным ходом два круга. В пределах каждого отрезка переходить на одновременный бесшажный ход, используя переход через один шаг.

На учебном склоне проложить четыре параллельные лыжни с поворотами на площадке выката в правую и левую стороны. При изменении направления применять поворот переступанием в движении. Повторить спуски в стойке устойчивости и подъём «ёлочкой». При спуске в стойке устойчивости чередовать выдвижение вперёд правой и левой ноги. Затем перейти к спускам со сменой ног. Использовать склоны крутизной от 7—8° до 12—14°. Размещение учащихся на склонах разной крутизны осуществлять с учётом их технической подготовленности.

Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения — юноши 5 км, девушки 3 км, с ЧСС 120—130 уд./мин.

Уроки 3—4. Задачи. 1. Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг.

2. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).

3. Развивать скоростную выносливость.

Использовать учебный круг предыдущего урока. Разметить на нём флажками четыре 10-метровых отрезка. Пройти четыре круга. Первый круг — скользящим шагом, держать палки за середину; второй — попеременным двухшажным ходом; третий

попеременным четырёхшажным ходом; четвёртый

одновременным одношажным ходом. При выполнении скользящего шага следить за длительностью сохранения равновесия во время скольжения на одной лыже. Во всех других способах обращать внимание на отталкивание руками.

Повторить подводящее упражнение для освоения согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг, разученное на предыдущем уроке. При выполнении упражнения учащиеся самостоятельно ведут счёт «раз-два» или произносят слова «вынос-толчок». Постоянно контролируют согласованность движений рук и ног. После выноса палок на счёт «раз» или на слово «вынос» в позе одноопорного скольжения дополнительно ввести паузу продолжительностью 3—4 сек. В это время учащиеся должны проверить положение палок (они фиксируются кольцами назад) и одноопорное положение тела (маховая нога поднята над снегом на 10—15 см). Затем на счёт «два» или на слово «толчок» школьники выполняют имитацию отталкивания руками с наклоном туловища. Находясь в данной позе в течение 3—4 сек., учащиеся проверяют положение туловища (оно должно быть горизонтальным) и рук (руки прямые, кисти за бёдрами).

Пройти попеременным двухшажным ходом три круга. На каждом ограниченном флажками отрезке лыжни применять переход через один шаг. Переходить на первом круге в

начале отрезка на одновременный бесшажный ход и продолжать передвижение этим ходом до конца отрезка. На втором круге соответственно выполнять переход на одновременный одношажный ход, на третьем — на одновременный двухшажный ход.

На учебном склоне подготовить замкнутый круг, включающий в себя встречные склоны с одной и с другой стороны оврага. Повторить стойку устойчивости на месте. Проверить равномерное распределение массы тела на обе ноги. Во время спуска с преодолением встречного склона сохранить стойку устойчивости, ноги вместе не соединять. Контролировать равномерное распределение массы тела на обе ноги, незначительно наклонить туловище назад в момент выката на встречный склон, слегка согнутыми опущенными руками держать палки поднятыми над снегом кольцами назад.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 300 м. Повторить прохождение круга четыре раза. Отдых между повторениями 1.30—2.0 мин. Пройти круги длиной 1 и 2 км, на которых будут проводиться соревнования. Юноши преодолевают дистанцию 3 км, девушки — 2 км, ЧСС 130-140 уд./мин.

Уроки 5—6. Задачи. 1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона.

2. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.

3. Развивать специальную выносливость.

Провести обучение на местах занятий предыдущего урока. На учебном круге постановкой флажков восстановить четыре 10-метровых отрезка. Пройти попеременным двушажным ходом два круга. На 10-метровых участках лыжни переходить на одновременный бесшажный ход путём использования перехода через один шаг.

Ознакомление с согласованностью движений рук и ног при выполнении перехода из наклона, начать с принятия позы окончания отталкивания руками в одновременных ходах. Такая поза является исходным положением для начала обучения данному переходу. Поэтому перед тем как разучить подводящее упражнение для освоения перехода, следует принять её 5—6 раз. Напомнить учащимся требования для правильного выполнения позы:

туловище наклонено до горизонтального положения, голова слегка наклонена назад, взгляд устремлён за передние концы лыж;

ноги незначительно согнуты в коленных суставах (находятся в естественном положении);

руки прямые, кисти отведены за бедро, держат палки, не касаясь ими снега, двумя-тремя пальцами.

После уточнения положения туловища в позе окончания отталкивания руками в одновременных ходах приступить к освоению согласованности движений рук и ног в переходе. Использовать для этого подводящее упражнение, представляющее собой имитацию перехода.

И.п. — поза окончания отталкивания руками в одновременных ходах; 1 — после подседания на правой ноге шаг левой, с переносом на неё массы тела, правую разогнуть и прямую поднять над снегом на 10—15 см, левую руку оставить сзади, слегка согнутую правую вынести вперёд, кисть на уровне глаз, держать палку кольцом назад; 2—3 — сохранить неподвижное положение в позе одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе; 4 — шаг левой назад, прийти в и.п.

Повторить 5—6 раз. То же, делать шаг правой ногой. Затем перейти к выполнению упражнения с продвижением вперёд ступающими шагами без отталкивания руками (обозначить). Фиксировать позу одноопорного скольжения в неподвижном состоянии после каждого шага в течение 3—4 сек. Во время остановок проверять положение рук, ног и туловища (поза одноопорного скольжения попеременного двухшаж-ного хода). Первые шаги выполнять под счёт учителя «раз-два» или под слова «шаг-шаг», в дальнейшем подобные действия осуществлять самостоятельно, продолжая вести счёт или проговаривать слова.

Пройти два круга. На отрезках лыжни, ограниченных флажками, переходить с

попеременного двух-шажного хода на одновременный бесшажный ход путём применения перехода через один шаг. После выполнения трёх одинаковых отталкиваний руками (три цикла одновременного бесшажного хода), используя переход из наклона, переходить на попеременный двухшажный ход.

Особенностью применения перехода из наклона является своевременная к нему подготовка. Необходимо заранее подготовиться к использованию такого перехода, иначе в случае опоздания выполнение его станет невозможным. Начало перехода совпадает с выпрямлением туловища. Если после отталкивания руками туловище выпрямится, то придётся прибегнуть к другому переходу, который будет выполнен уже на значительно сниженной скорости. Чтобы не допустить падения скорости, надо шаг с выносом противоположной руки после одновременного отталкивания руками выполнять вместе с разгибанием туловища. При применении других переходов (после того как туловище выпрямилось) выполнение первого скользящего шага в попеременном двухшажном ходе требует нового наклона, что нерационально. Поэтому переход из наклона является наиболее эффективным, позволяющим перейти на другой способ передвижения на лыжах, не теряя высокой скорости. К тому же он обладает очень простой структурой движений.

Подготовка к переходу заключается в том, что при передвижении любым одновременным ходом к моменту окончания отталкивания палками надо дать себе сигнал, то есть подумать о том, что это отталкивание будет последним, далее должен произойти переход на попеременный двухшажный ход.

Если при выполнении переходов у учащихся нарушается непрерывность передвижения из-за потери согласованности движений рук и ног, надо повторить подводящие упражнения (имитация переходов ступающими шагами с остановками) с проговарива-нием слов, сопровождающих те движения, которые составляют тот или иной переход: через один шаг — «вынос», «толчок»; из наклона — «шаг-шаг». Пройти медленно ещё два круга. Продолжать проговаривать соответствующие слова во время выполнения переходов.

Проложить три лыжни с выкатом на встречный склон. Постепенно переходить со склона крутизной 8—10° на более крутые склоны с постоянным сохранением положения шага во время спуска и преодоления встречного склона. Если учащиеся при преодолении встречного склона соединяют ноги вместе и падают, следует повторить стойку устойчивости на склонах разной крутизны с выполнением во время спуска таких заданий:

сменить положение ног один раз, два раза;

увеличить или уменьшить расстояние между ступнями;

переместить массу тела с ноги, находящейся сзади, на впереди стоящую ногу и наоборот;

изменить угол сгибания ног в коленных суставах с переходом на пружинящие покачивания, а затем на подпрыгивания.

После выполнения спусков в стойке устойчивости вновь перейти к освоению спусков с преодолением встречного склона. Совершая спуск в стойке устойчивости и спуск с преодолением встречного склона, массу тела распределить равномерно на обе лыжи. Учащийся должен чувствовать опору на обе ноги (опираться на впереди стоящую ногу и на ногу, находящуюся сзади, как бы упираясь ими). В момент выката на встречный склон ноги в коленных суставах не сгибать. Пройти по учебно-тренировочной лыжне — юноши 7 км, девушки 4 км, с ЧСС 150-160 уд./мин.

Уроки 7—8. Задачи. 1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг.

2. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона.

3. Учить выдвижению ноги вперёд перед преодолением встречного склона.

4. Развивать скоростную выносливость.

Места занятий те же. Пройти три учебных круга. Первый и второй — скользящим шагом, обращая внимание на длительное скольжение (первый круг) и отталкивание ногой

(второй круг). Третий круг пройти попеременным двухшажным ходом с переходом на одновременный бесшажный ход и вновь на попеременный с применением переходов через один шаг и из наклона.

Чтобы научить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг, следует использовать такие упражнения:

в позе одноопорного скольжения образовать «жёсткую систему» (закрепить локтевой и плечевой суставы) и ставить палки на снег кольцами назад наклоном туловища «ударом» (упражнение выполняется на слово «толчок»);

имитировать в посадке лыжника отталкивание руками: левой, правой, поочерёдное, одновременное. Требования к выполнению данного упражнения: при движении руки вниз она сгибается в локтевом суставе до прямого угла, плечо, достигнув положения параллельно спине, останавливается, кисть приблизилась к бедру (первая половина отталкивания); предплечье продолжает ускоренное движение назад за бедро до полного разгибания руки (вторая половина отталкивания).

При выполнении перехода палки ставятся на снег под острым углом к направлению движения. Такая постановка обеспечивается расположением палки по диагонали при держании её в руке. Во время передвижения обращать внимание преимущественно на вторую половину отталкивания руками. Правильное её выполнение способствует не только повышению эффективности отталкивания, но и закреплению согласованности движений рук и ног.

Пройти два круга. На отрезках, размеченных флажками, при выполнении перехода через один шаг сосредоточить внимание учащихся на активной постановке палок, одновременном отталкивании руками с наклоном туловища и ускоренном их разгибании за бёдрами.

Для освоения согласованности движений рук и ног в переходе из наклона повторить разученное на предыдущем уроке подводящее упражнение. Затем научить учащихся в позе окончания отталкивания руками (в исходном положении) перемещать массу тела на одну ногу. Напомнить при этом, что свободная от массы тела нога называется маховой, с неё всегда начинается скользящий шаг. Та нога, на которой сосредоточена масса тела, называется толчковой.

Чтобы согласованность движений рук и ног быстро освоить, необходимо чувствовать перемещение массы тела. Если масса тела переместилась на правую ногу, то шаг всегда делается левой ногой, левая рука остаётся сзади, правая выносит палку. И наоборот, если масса тела перенесена на левую ногу, шаг осуществляется правой ногой, правая рука остаётся сзади, левая выносит палку.

Повторить первый шаг перехода после перемещения массы тела на правую, левую ногу. Задержать учащихся в позе одноопорного скольжения и проверить согласованность расположения рук и ног. Продолжать выполнение первого шага с самостоятельным контролем движений рук и ног.

Пройти два круга. Напомнить учащимся, что после третьего одновременного отталкивания руками следует переходить на попеременный двухшажный ход. Разгибание туловища осуществлять одновременно с шагом и движением руки, выносящей палку.

После прокладки лыжней на учебном склоне повторить спуски в основной стойке. На середине склона поставить ориентир (флажок). Дать задание. Во время спуска у ориентира изменить стойку спуска — из основной перейти в стойку устойчивости и в ней продолжить спуск до остановки. То же выполнить перед преодолением встречного склона. В данном случае ориентир ставят за 8—10 м до выката на встречный склон. Сохранять стойку устойчивости до конца преодоления встречного склона.

Подготовить на учебно-тренировочной лыжне замкнутый круг длиной 500 м. Повторить прохождение круга со скоростью выше соревновательной четыре раза. Отдых между повторениями 2—3 мин. Пройти соревновательные круги — юноши 2 км, девушки 1 км с ЧСС 130-150 уд./мин.

Уроки 9—10. Задачи. 1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.

2. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.

3. Оценить технику преодоления встречного склона.

4. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).

Использовать учебный круг предыдущего урока. Поставить на длинных отрезках круга по две пары флажков, ограничивающих 10-метровые отрезки лыжни. Пройти попеременным двухшажным ходом два круга. На всех 10-метровых участках лыжни выполнять переход через один шаг. После двух-трёх циклов одновременного бесшажного хода, применяя переход из наклона, снова перейти на попеременный ход.

При ознакомлении с переходом со свободным движением рук опираться на знания, полученные ранее, а именно, объяснить, что согласованность движений рук и ног в данном переходе такая же, как в переходе из наклона. Различие состоит лишь в положении туловища в начальной позе переходов. В переходе из наклона оно расположено горизонтально, а в переходе со свободным движением рук — почти вертикально. Однако построение движений в обоих переходах одинаково. К переходу со свободным движением рук прибегают в тех случаях, когда появляется поза скольжения на обеих лыжах, находящихся рядом в сочетании с почти вертикально расположенным туловищем и опущенными руками, держащими палки кольцами назад. Такая поза обычно появляется после передвижения одним из одновременных ходов, когда выполнено отталкивание руками, переход из наклона не применён, туловище выпрямляется и возвращается в вертикальное положение.

Для освоения согласованности движений рук и ног следует принять позу, описанную выше. Выполнение перехода начинается с перемещения массы тела на толчковую ногу, которая делает подседание; пусть это будет, например, правая нога. В данном случае маховая левая нога делает шаг, правая — отталкивание. Левая рука остаётся сзади, правая выносит палку кольцом назад. Принимается поза одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе. Далее передвижение продолжается этим ходом. Так происходит переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.

Повторить 5—6 раз ступающими шагами, каждый раз с другой ноги.

Пройти попеременным двухшажным ходом один круг. Приближаясь к каждому размеченному участку лыжни, переходить на одновременный бесшажный ход, используя переход через один шаг. На 10-метровом отрезке сделать три одновременных отталкивания руками. После третьего отталкивания выпрямиться до вертикального положения, руки остановить около бёдер. Применить переход со свободным движением рук, перейти на попеременный двухшажный ход.

При обучении отталкиванию ногой в переходе через один шаг напомнить учащимся о подседании и быстром разгибании толчковой ноги. Повторить подводящие упражнения для освоения этого элемента техники. Скользящий шаг в переходе выполняется в соответствии с требованиями, аналогичными тем, которые предъявляются к способам ходов.

Пройти попеременным двухшажным ходом три круга, обращая внимание на отталкивание ногой. На первом и втором кругах, подходя к ограниченному флажками отрезку лыжни, применять переход через один шаг, а затем после трёх-четырёх одновременных отталкиваний руками снова перейти на попеременный двухшажный ход, используя переход со свободным движением рук. Оценивание техники перехода через один шаг осуществить при прохождении третьего круга.

Критерии оценки техники выполнения перехода через один шаг:

«5» — чёткая согласованность движений рук и ног, туловище при окончании отталкивания руками принимает горизонтальное положение, ноги в естественном состоянии, кисти отводятся за бёдра;

«4» — есть согласованность движений рук и ног, недостаточный наклон туловища при отталкивании руками, ноги прямые или значительно согнуты, кисти останавливаются около бёдер;

«3» — нарушение согласованности движений рук и ног, туловище при отталкивании руками почти прямое, ноги совершенно прямые или слишком сильно согнуты, кисти останавливаются перед бёдрами.

На лыжнях предыдущего урока при непрерывном передвижении по замкнутому кругу оценить технику преодоления встречного склона.

Критерии оценки техники преодоления встречного склона:

«5» — уверенное сохранение стойки устойчивости со своевременным выдвижением ноги, незначительный наклон туловища назад, опущенные руки держат палки кольцами назад;

«4» — неуверенные стойка устойчивости и выдвижение ноги, нет наклона туловища назад, опущенные руки держат палки кольцами назад;

«3» — несвоевременное выдвижение ноги, потеря стойки устойчивости и равновесия, есть попытки вынести руки вперёд.

Приём контрольных нормативов провести в форме соревнований. Использовать учебно-тренировочные лыжни — круги длиной 1 км (1) и 2 км (2), расположенные, как лепестки у ромашки. Юноши стартуют первыми и проходят круги в таком порядке: 2 + 1 + 2 (5 км). Девушки идут вслед за юношами и проходят круги 2 + 1 (3 км). Старт одиночный через 30 сек. На старте сообщать, под каким номером уходит каждый ученик, чтобы после финиша все смогли подсчитать свой результат. Время, показанное каждым участником, и занятое им место записать в «Тетради ПФП».

Уроки 11 — 12. Задачи. 1. Продолжать учить согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.

2. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).

Использовать учебный круг предыдущего урока с размеченными на каждой из длинных сторон тремя 10-метровыми отрезками. Пройти два круга. Чередовать передвижение одновременным двухшажным ходом с попеременным двухшажным ходом, который применять только на ограниченных флажками отрезках. При переходе с одновременного хода на попеременный использовать переход со свободным движением рук, с попеременного на одновременный — переход через один шаг. Тех учащихся, у которых есть нарушения в согласованности движений рук и ног, построить отдельно и повторить с ними подводящее упражнение.

И.п. — о.с, руки вниз, держать палки кольцами назад, не касаясь снега; 1 — шаг левой с наклоном туловища, левую руку назад, правую руку вынести вперёд, кисть на уровне глаз держит палку кольцом назад (поза одноопорного скольжения на левой лыже в попеременном двухшажном ходе); 2—3 — неподвижная поза; 4 — шаг правой с наклоном туловища, сменить положение рук (поза одноопорного скольжения на правой лыже).

Повторить 4—6 раз, выполняя переход с левой ноги, затем с правой. Проверять наклон туловища в неподвижной позе одноопорного скольжения. Пройти два круга. Вновь чередовать одновременный двух-шажный ход с попеременным. Использовать переходы со свободным движением рук и через один шаг.

Приём контрольных нормативов коньковым ходом провести так же, как изложено в предыдущем уроке. Время, показанное каждым учащимся, и занятое им место записать в «Тетради ПФП». Сравнить соответствующие результаты с показателями соревнований классическим ходом.

Уроки 13—14. Задачи. 1. Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.

2. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным

движением рук.

3. Развивать специальную выносливость.

Подготовить на ровной площадке учебный круг в форме вытянутого прямоугольника размерами 80— 100 х 10—15 м. На длинных сторонах круга разметить флажками по три 10-метровых отрезка. Пройти два круга. Чередовать передвижение попеременным двухшажным и одновременными ходами с применением изученных переходов.

Одновременными ходами преодолевать 10-метровые отрезки, а между отрезками использовать попеременный двухшажный ход.

Для более прочного освоения согласованности движений рук и ног в переходе со свободным движением рук выполнить подводящее упражнение ступающими шагами под счёт «раз-два» и под слова «наклон-наклон».

И.п. — о.с, руки вниз, держать палки поднятыми над снегом, кольцами назад; 1 — шаг левой с наклоном туловища, левую руку отвести назад, правой вынести палку вперёд, кольцом назад; 2 — шаг правой, сохранить наклон туловища, сменить положение рук (прийти в позу одноопорного скольжения на правой в попеременном двухшажном ходе); 3—4 — цикл попеременного двухшажного хода.

При обучении отталкиванию рукой в переходах из наклона и со свободным движением рук сосредоточить внимание учащихся на второй половине отталкивания — движении руки за бедро. Повторить подводящие упражнения (имитации переходов). Во время их выполнения разгибание руки следует осуществлять быстро. Повышение скорости движения предплечья позволит включить в контроль мышечно-суставную чувствительность.

Пройти один круг, обращая внимание на остановку плеча и ускоренное движение предплечья за бедро в переходах, а также в попеременном и одновременных ходах. Размеченные отрезки лыжни преодолевать одновременными ходами. Оставшиеся более длинные участки лыжни проходить попеременным двухшажным ходом. При переходах с одновременных ходов на попеременный, на одной стороне круга применять переход из наклона, на другой стороне — со свободным движением рук. В данном переходе учащиеся контролируют наклон туловища и следят за ним в попеременном двухшажном ходе.

Подвести итоги передвижения разными способами. Указать на движения, выполняемые неправильно.

Пройти ещё один круг. Во время его преодоления оценить технику выполнения перехода из наклона. При переходе с одновременных ходов на попеременный применять только этот способ.

Критерии оценки техники выполнения перехода из наклона:

«5» — чёткая согласованность движений рук и ног, своевременно осуществляется необходимый для попеременного двухшажного хода наклон туловища, рука заканчивает отталкивание за бедром;

«4» — несвоевременное начало перехода, нет стабильности в наклоне туловища с незначительным нарушением согласованности движений рук и ног, рука заканчивает отталкивание около бедра;

«3» — нарушена согласованность движений рук и ног, есть недостатки в наклоне туловища, рука заканчивает отталкивание впереди бедра.

Пройти с соревновательной скоростью по учебно-тренировочной лыжне длиной 1 км три раза. Отдых между повторениями 3—4 мин. Пройти соревновательные круги — юноши 2 км, девушки 1 км с ЧСС 130-150 уд./мин.

Уроки 15—16. Задачи. 1. Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.

2. Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учёта времени (свободный ход).

Использовать учебный круг предыдущих уроков. Пройти три круга. При непрерывном передвижении одновременными ходами и попеременным двухшажным ходом на

ограниченных флажками 10-метровых участках лыжни применять переходы со свободным движением рук и через один шаг. Во время передвижения оценить у каждого ученика технику выполнения перехода со свободным движением рук.

Критерии оценки техники выполнения перехода со свободным движением рук:

«5» — чёткая согласованность движений рук и ног с необходимым для попеременного двухшажного хода наклоном туловища, рука заканчивает отталкивание за бедром;

«4» — есть незначительные нарушения согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, рука заканчивает отталкивание около бедра;

«3» — нарушена согласованность движений рук и ног, слишком мал наклон туловища, отталкивание рукой заканчивается впереди бедра.

Принять контрольные нормативы в форме соревнования на дистанции 10 км у юношей. Для проведения соревнований лучше всего подходит трасса, представляющая собой знакомые учащимся учебно-тренировочные лыжни, расходящиеся в разные стороны (длина кругов 1 и 2 км), размеченные табличками через каждые 200 м, имеющие 500-метровые и километровые указатели. Местом старта и финиша служит начало дистанций 1 и 2 км. Наличие трасс такой длины позволяет проводить соревнования на любую дистанцию, имеющуюся в учебной программе.

Организовать прохождение кругов юношами в таком порядке: 1+2+1+2+1+2+1(10 км). При такой организации прохождения дистанции учащиеся не будут удаляться от места старта. Это даст возможность предупредить нежелательные ситуации, иногда возникающие на трассах, уходящих далеко от мест старта и финиша. Старт общий. Ход свободный. После того как последний юноша закончит прохождение километрового круга и уйдёт на круг 2 км, сразу дать старт девушкам. Они проходят круги 2 + 1 + 2 (5 км) без учёта времени. Юношам сообщить время, затраченное на преодоление дистанции, и занятое место для записи в «Тетради ПФП». Объявить чемпионов по отдельным дистанциям и видам лыжных гонок, а также абсолютного победителя по результатам трёх соревнований. При определении абсолютного победителя использовать один из способов, изложенных в соответствующем учебном материале для предыдущих классов.

В.В.ОСИНЦЕВ, профессор, мастер спорта,
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск
«Физическая культура в школе», 2008, № 7-8