МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ

(По материалам учебного пособия Перова А.В., Корчевского А.В. «Лыжная подготовка». - Минск, 2006)

Обучение классическим лыжным ходам проводится в такой последовательности:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход (основной вариант);
- одновременный одношажный ход (скоростной вариант);
- попеременный четырехшажный ход;
- переходы с хода на ход;
- попеременный двухшажный ход.

Задача 1. Освоение стойки лыжника

Средство. Многократное выполнение стойки лыжника на месте.

Методические указания

Выполняя упражнение, обучаемые должны освоить правильную стойку лыжника при предельной раскрепощенности: ноги слегка согнуты, тяжесть тела передана больше к передней границе опоры, плечи поданы вперед, голова держится в естественном положении по отношению к туловищу, спина округлена. При работе руками следует избегать вертикальных покачиваний.

Задача 2. Изучение работы ног и рук.

Средства:

1. Ходьба на лыжах ступающим шагом.
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Методические указания

Ходьба на лыжах ступающим шагом чаще применяется в обучении для привития элементарных навыков в передвижении на лыжах.

Ступающий шаг — основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и более глубоким снежным покровом;
- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки и другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом не вызывает особых затруднений.

Важно овладеть следующими элементами:

- спецификой сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полным переносом при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- специфичными маховыми и толчковыми движениями рук, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняется до уровня глаз, а толчок заканчивается за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

На занятиях с подготовленными обучаемыми изучение работы ног можно начинать сразу с выполнения передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполняя это упражнение, обучаемые должны научиться сильно отталкиваться ногами, выпрямляя их полностью в момент окончания толчка, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую и скользить на одной лыже, уверенно сохраняя равновесие.

Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, движения в котором объединены в два характерных действия - отталкивание и скольжение. Для ощущения скольжения лыж по снегу, особенностей сохранения равновесия на скользящей лыже, для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами применяются простейшие упражнения (исходным положением для всех упражнений является стойка лыжника):

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держать кольцами назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками — попеременный бесшажный ход с акцентом на постановку палки ударом и небольшой навал туловища на палку;
- лыжный «самокат» — продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища почти до

горизонтального положения (палки поперек);

- скользящие шаги руки за спиной с акцентом на подседание и отталкивание ногой;
- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками, (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать навису);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед должен совпадать по времени с выдвижением противоположной ноги. Нижний конец палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся с постепенно нарастающим усилием до полного выпрямления рук. Эти упражнения лучше выполнять, скользя под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок.

Задача 3. Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом.

Средства:

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по пересеченной местности.

Методические указания

При дальнейшем совершенствовании техники передвижения попеременным двухшажным ходом устанавливается оптимальное соотношение длины и частоты шагов, прививается умение видоизменять технику, сообразуясь с условиями скольжения. Приобретается опыт в наиболее рациональном применении попеременного двухшажного хода в зависимости от рельефа местности, состояния лыжни и других условий.

Типичные ошибки:

- слишком высокая или низкая стойка;
- чрезмерное выдвижение стопы вперед;
- скольжение на двух лыжах одновременно (двухопорное скольжение);
- незаконченность толчка ногой и рукой;
- большие вертикальные и боковые колебания;
- неправильное сочетание движений работы рук и ног (иноходь);
- напряженность (скованность) движений;

Способы устранения ошибок.

Перечисленные ошибки необходимо тщательно устранять, не допуская их автоматизации. Необходимо придерживаться последовательности работы над ошибками: сначала обращать внимание на толчок ногой, затем на мах ногой; зафиксировав ошибки в работе ног, переключить внимание на махи и отталкивания руками; с учетом эффективности маховых и толчковых

движений руками и ногами исправлять ошибки в работе туловища.

Исправлять ошибки следует путем многократного повторения (выполнения) подготовительных упражнений (стойка лыжника, работа рук стоя на месте, работа ног при передвижении скользящим шагом и др.). При пассивной работе рук в попеременном двухшажном ходе полезно применять передвижение на лыжах за счет толчков палками без движения ног. Для выработки равновесия, толчка ногой и устранения двухопорного скольжения целесообразно применять «коньковый» ход.

В целях устранения иноходи рекомендуется применять передвижение попеременным двухшажным ходом с повышенной скоростью (бегом) или выполнять его в отлогий подъем.

Одновременный бесшажный ход

Задача 1. Изучение сочетания движений на месте.

Средство. Имитация бесшажного хода на месте.

Методические указания

Обучаемые должны усвоить правильные позы лыжника, характерные для отдельных фаз бесшажного хода, и правильную последовательность в работе туловища и рук. Вначале упражнение выполняется по разделениям.

Исходное положение — законченный толчок палками.

На счет «раз» — туловище выпрямляется, руки с палками выносятся вперед, тяжесть тела передается к передней границе опоры, палки на снег не ставятся.

На счет «два» обозначается толчок палками. Толчок начинается с наклона туловища. После окончания наклона, толчок продолжается руками до полного их выпрямления.

Затем упражнение выполняется слитно.

Задача 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

Средство. Передвижение бесшажным ходом.

Методические указания

Первоначальное изучение бесшажного хода проводится в облегченных условиях при концентрации внимания на последовательном овладении отдельными элементами техники.

Вначале акцентировать внимание на правильном выносе палок и постановке их на снег, затем - на выполнении толчка до полного выпрямления рук и при активном участии туловища.

Задача 3. Совершенствование в передвижении бесшажным ходом.

Средство. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (ровные отрезки лыжни, движение под уклон, преодоление обледенелых

участков и др.) и с различной скоростью.

Методические указания

Совершенствование должно иметь рациональное применение хода в зависимости от условий. Важно научиться применять бесшажный ход в комбинации с другими ходами, не нарушая при этом ритма и не снижая скорости движения.

Типичные ошибки:

- недостаточный наклон туловища при толчке палками;
- прямые и напряженные руки при выносе палок вперед;
- глубокое приседание, как в начале, так и в конце толчка палками;
- недостаточное отведение рук назад;
- недостаточное разгибание спины в момент окончания толчка палками.

Способы устранения ошибок.

Многократная имитация бесшажного хода, стоя на месте. Передвижение бесшажным ходом под счет по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками.

Одновременный двухшажный ход

Задача 1. Изучение сочетания движений

Средство. Имитация двухшажного хода.

Методические указания

Упражнение выполняется для того, чтобы научить занимающихся правильному сочетанию движений в двухшажном ходе. Разучивается оно по разделениям.

Исходное положение — законченный толчок палками. На счет «раз» - шаг с выносом рук до положения вперед-вниз, палки — кольцами назад.

На счет «два» — второй шаг с полным выносом рук вперед и постановкой палок в снег около носка выдвинутой вперед лыжи.

На счет «три» — толчок палками с одновременным приставлением ноги. В зависимости от условий скольжения толчок палками может выполняться или только обозначаться (пронося их над снегом).

Задача 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом

Средства:

1. Выполнение двухшажного хода под счет.
2. Выполнение двухшажного хода без счета.

Методические указания

Главное в передвижении двухшажным ходом под счет — научить обучаемых правильному сочетанию двух скользящих шагов с отталкиванием палками. Когда они усвоили это, переходят к выполнению хода в целом без

счета. При этом внимание последовательно акцентируется на:

- правильном выносе и постановке палок на снег;
- законченности толчка палками при активном участии туловища;
- правильном ритме движений.

Следует обращать внимание на широкие накатистые шаги и законченность отталкивания ногами.

Задача 3. Совершенствование в передвижении двухшажным ходом.

Средство. Передвижение двухшажным ходом на разнохарактерной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения.

Методические указания

Обучаемые приобретают навыки целесообразного применения хода в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. При этом важно научиться переходить с двухшажного хода на попеременный двухшажный и, наоборот, без снижения скорости и без нарушения ритма движения.

Типичные ошибки:

- неправильное сочетание работы рук и ног;
- незаконченный толчок палками;
- преждевременный вынос палок прямыми и напряженными руками;
- глубокое приседание при толчке палками.

Способы устранения ошибок:

- выполнение двухшажного хода по разделениям и под счет с указанием на правильное выполнение движений и устранение допущенных ошибок;
- многократное выполнение двухшажного хода на небольшом отлогом склоне.

Одновременный одношажный ход (основной вариант)

Задача 1. Изучение сочетания движений

Средство. Имитация одношажного хода.

Методические указания

При разучивании этого хода главным является овладение правильным сочетанием движений. С этой целью и применяется имитация одношажного хода на месте. Упражнение выполняется вначале по разделениям, затем слитно.

Исходное положение — законченный толчок палками.

На счет «раз» — руки с палками вынести вперед.

На счет «два» — выдвинуть ногу вперед (сделать шаг), перенести тяжесть тела на выдвинутую вперед ногу, пятку задней лыжи приподнять и поставить палки на снег впереди крепления выдвинутой вперед лыжи.

На счет «три» — обозначить толчок палками, пронося их над снегом с одновременным приставлением ноги.

Задача 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

Средства:

1. Выполнение одношажного хода под счет.
2. Выполнение одношажного хода без счета.

Методические указания

Для облегчения выполнения упражнений их следует изучать вначале на лыжне, идущей под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок, затем — на ровном месте.

Главное при выполнении одношажного хода под счет — научить военнослужащих правильному сочетанию одного скользящего шага с отталкиванием палками, после чего переходить к выполнению хода без счета.

При выполнении хода в целом внимание обучаемых концентрируется на правильном выносе и постановке палок на снег, на законченности толчков палками при активном участии туловища, на правильном ритме движений.

Задача 3. Совершенствование в передвижении одношажным ходом.

Средство. Передвижение одношажным ходом на разнохарактерной местности при различных условиях снежного покрова.

Методические указания

Обращать внимание на более рациональное его применение в зависимости от условий (рельеф местности, скольжение и др.), на умение применять этот ход в комбинации с попеременным двухшажным ходом.

Научить обучаемых выполнять одношажный ход с чередованием шагов с левой и правой ноги.

Типичные ошибки:

- те же ошибки, что при бесшажном ходе;
- преждевременное приставление ноги;
- приседание в конце толчка палками;
- недостаточный наклон туловища;
- преждевременное окончание толчка руками.

Способы устранения ошибок:

- выполнение одношажного хода по разделениям под счет;
- многократное выполнение хода в целом под небольшой уклон.

Одновременный одношажный ход
(скоростной вариант)

Задача 1. Изучение сочетания движений.

Средство. Имитация хода на месте.

Исходное положение — законченный толчок. На счет «раз» — отвести и поднять ногу назад и вынести руки с палками вперед. На счет «два» — имитировать отталкивание палками и приставить маховую ногу к опорной.

Задача 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

Средства:

1. Выполнение одношажного хода под счет.
2. Выполнение одношажного хода без счета.

Задача 3. Совершенствование в передвижении одношажным ходом (скоростной вариант).

Средство. Передвижение одношажным ходом на различной местности при хороших условиях скольжения.

Типичные ошибки:

- те же, что и при одношажном ходе (основной вариант).

Способы устранения ошибок:

- выполнение одношажного хода по разделениям под счет и при хорошем скольжении.

Попеременный четырехшажный ход

Задача 1. Изучение работы рук на месте

Средства:

1. Маятникообразные движения палками.
2. Имитация работы рук с палками на месте.

Методические указания

Оба упражнения выполняются стоя на месте.

Первое упражнение: руки, слегка согнутые в локтевых суставах, выносятся вперед, палки на снег не ставятся. Усилием кистей рук палкам придается маятникообразное встречное движение.

Второе упражнение: на первые два счета руки поочередно выносятся вперед, на последующие два счета имитируются толчки руками.

Задача 2. Изучение сочетания работы рук и ног при выполнении хода в целом

Средства:

1.Выполнение попеременного четырехшажного хода скользящим шагом по разделениям под счет.

2. Выполнение хода в целом.

Методические указания

Упражнения выполняются вначале по разделениям, затем — слитно.

Исходное положение — основная стойка, руки опущены, нижние концы палок лежат около пяток лыж.

На счет «раз» — с шагом левой ногой правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед: кисть руки находится против средней линии тела лыжника: нижний конец палки не должен опережать кисть руки.

На счет «два» — с шагом правой ногой правая рука продолжает движение вперед, и кисть руки занимает положение против правого плеча, нижний конец палки выносится вперед за носок правой лыжи. Одновременно с этим левая рука выносится вперед точно так же, как это делалось правой рукой на счет «раз».

На счет «три» — с шагом левой ногой правая палка ставится на снег, а левая рука повторяет движение правой в предыдущем счете.

На счет «четыре» — с шагом правой ногой левая палка ставится на снег.

После этого цикл движений повторяется.

В данном упражнении не следует требовать выполнения толчков палками, достаточно палки ставить на снег и обозначать толчки движением рук назад.

При слитном выполнении упражнения обязательно включается отталкивание палками.

Задача 3. Совершенствование в передвижений попеременным четырехшажным ходом.

Средство. Передвижение попеременным четырехшажным ходом на разнохарактерной местности и в различных условиях.

Методические указания

В процессе совершенствования, обучаемые должны приобрести навыки более целесообразного и рационального применения хода в зависимости от условий (рельеф, снежный покров, условия скольжения, передвижение в кустарнике и др.). Важно уметь применять этот ход в сочетании с другими ранее изученными ходами.

Типичные ошибки:

- слишком высокий вынос палок вперед и далекая их постановка в снег;
- излишние повороты (закручивание) туловища; вертикальные и боковые колебания; неритмичные движения рук и ног; слишком короткий скользящий шаг.

Способы устранения ошибок:

- многократное выполнение работы с палками стоя на месте, как при передвижении попеременным четырехшажным ходом;
- передвижение попеременным четырехшажным ходом в отлогий подъем.

Переходы с хода на ход

Задача 1. Овладение согласованным движением рук и ног при выполнении способов переходов.

Средства:

1.Выполнение имитационных упражнений.

2.Многократное выполнение различных переходов с попеременного хода на одновременный и обратно.

Методические указания

Изучать способы переходов следует вначале на месте, используя имитационные упражнения, затем — в облегченных условиях и в замедленном темпе.

Важно научить обучаемых переходить с одного хода на другой без потери скорости, не нарушая дыхания и ритма движений.

Способы переходов полезны как средство, способствующее совершенствованию координации и накапливанию двигательного опыта. Они состоят из ранее изученных способов передвижения, поэтому разучиваются сразу в целом после показа и пояснений.

Внимание военнослужащих акцентируется на экономичности, плавности и ритмичности движений.

Типичные ошибки:

- переход начинается из положений, когда туловище выпрямлено;
- отталкивание руками на первый промежуточный скользящий шаг;
- резкое выпрямление туловища в начале перехода;
- переход на двигательные действия одноименной рукой и ногой;
- отсутствие задержки руки, находящейся впереди;
- ранняя постановка на опору передней палки (до ее соединения впереди с другой палкой);
- вялый, слишком затянутый мах рукой вперед и позднее соединение рук для одновременного толчка;
- выполнение первого цикла одновременного хода до завершения при переходе одновременного отталкивания руками с наклоном туловища до горизонтального положения.

Способы устранения ошибок:

- ошибки при выполнении способов переходов устраняются путем дополнительного показа приема, выполнения способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) под небольшой уклон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М., Издательский центр «Академия», 2000.
3. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1989.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск, 1989.
5. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту, 1990.
6. Пальчевский В.Н., Киселёв В.М. На лыжах ходят все. — Мн., Полымя, 1985.
7. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.
8. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Учебно-практическое пособие. — М.: ФиС, 1999.
10. Раменская Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок. -М.: РИО ГЦОЛИФК, 1986.
11. Спиридонов К.Н. Характеристика трасс лыжных гонок. — М.: РИО ГЦОЛИФК, 1980.
12. Торгерсен Л. Уход за лыжами и лыжные мази. — М: ФиС, 1982.
13. Фомин С.К. Лыжный спорт — К.: Здоровье, 1979.
14. Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей. — М.: ФиС, 1979.
15. Спортивная энциклопедия Беларуси — Мн. Беларуская энцыклапедыя им. Петруся Бровки, 2005.