

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»  
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

Педагогический факультет  
Кафедра физической культуры и здоровья

**ОБУЧЕНИЕ ЛЫЖНОМУ КЛАССИЧЕСКОМУ ХОДУ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Дипломная работа

**Допустить к защите**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Выполнила студентка**

Н – З Ф К 0 8 1 группы  
\_\_\_\_\_  
Кокорина  
\_\_\_\_\_  
Елена Николаевна

**Научный руководитель:**

\_\_\_\_\_  
канд.биол.наук,  
\_\_\_\_\_  
доцент  
Шубина Ольга Александровна  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка**

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Подпись \_\_\_\_\_  
(Председатель ГАК)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Обзор литературы</b> .....	5
1.1. Характеристика морфофункциональных особенностей подростков .....	5
1.2. Влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств подростков .....	13
<b>Глава 2. Методика проведения занятий по курсу лыжной подготовки в средней общеобразовательной школе</b> .....	19
2.1. Программа обучения технике классическим лыжным ходам в 5-7 классах .....	19
2.2. Методика обучения классическим лыжным ходам .....	21
2.3. Особенности методики обучения технике классическим лыжным ходам в 5-7 класса .....	28
<b>Глава 3. Исследование эффективности используемой методики по лыжной подготовке</b> .....	42
3.1. Организация, контингент и методы исследования .....	42
3.2. Анализ результатов исследования .....	45
<b>Заключение</b> .....	50
<b>Практические рекомендации</b> .....	52
<b>Список использованной литературы</b> .....	53
<b>Приложение</b> .....	59

## Введение

Лыжи очень популярны в нашей стране. И это не удивительно, ведь зима в некоторых наших районах длится 4 – 6 месяцев, а ходьба на лыжах – весьма доступное, увлекательное и полезное занятие, как для взрослых, так и для детей. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержка. Лыжная подготовка в общеобразовательной школе занимает одно из ведущих мест по значимости для физического развития учащихся. Большое оздоровительное влияние лыжной подготовки, ее прикладное значение делают такую подготовку важной и необходимой.

Многие преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки: обеспеченность спортивным инвентарем, с местом хранения лыж, где проводить уроки, на каких площадках, как организовать урок, чтобы он был интересен и эффективен. В 5-7 классах изучается самый большой объем нового учебного материала. Именно поэтому исследование в области методики обучения технике классическим лыжным ходом является *актуальным*. Разработать методику обучения

**Цель** данной работы состоит в оценке эффективности методики обучения технике классическим лыжным ходам учащихся 5-7 классов.

**Объект** исследования – процесс обучения классическим лыжным ходам учащихся средней общеобразовательной школы.

**Предмет** исследования – методика обучения технике классического хода на учащихся 5-7 классов средней общеобразовательной школы.

В соответствии с темой и целью исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить теоретические предпосылки к решению проблемы по теме исследования через изучение научно-методической литературы: изучить технику и методику обучения классическим способам передвижения на лыжах и рассмотреть общие вопросы организации урока по обучению технике лыжного хода.

2. Разработать методику обучения техники классическим ходам на лыжах учащихся 5-7 классов средней общеобразовательной школы и апробировать в условиях педагогического эксперимента.

3. Оценить эффективность разработанной методики с помощью педагогического эксперимента.

В ходе работы были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные тестирования педагогический эксперимент, методы математической обработки данных.

**Практическая ценность** работы состоит в том, что разработанные рекомендации к проведению урока, могут использоваться в программе физической подготовки школьников 5-7 классов средней общеобразовательной школы.

Дипломная работа состоит из трех глав: в первой главе рассматриваются морфофункциональные особенности подростков, во второй – методика лыжной подготовки, в третьей – представлены экспериментальные результаты изучения эффективности предложенной методики обучения классическим ходам.

## Глава 1. Обзор литературы

### 1.1. Характеристика морфофункциональных особенностей подростков

Индивидуальное развитие организма человека состоит из двух периодов – пренатального и постнатального. В основу данных периодов положены морфологические, физиологические и психофизиологические признаки [46]. Развитие и становление организма определяется наследственной информацией [41].

Ученые выделяют семь периодов развития человека: младенческий – до 1 года, раннее детство – до трех лет, дошкольный возраст – до 7 лет, младший школьный возраст – до 11 лет, подростковый возраст до 15 лет и юношеский – до 17 лет. Эта периодизация используется в физиологии, морфологии, педиатрии и педагогике [5]. В данной работе характеризуется подростковый возраст.

Подростковый период следует рассматривать как критический, так как именно в этот период происходит значительная перестройка биохимических, физиологических, морфологических, нервно-психических установок, вследствие чего в организме складываются биологические особенности взрослого человека, и начинается качественно новый этап развития [55].

Подростковый период – это когда организм находится перед новым большим физиологическим скачком количественного и качественного роста и резкой перестройкой большинства органов и систем. Девочки вступают в период полового созревания раньше, чем мальчики. В соответствии с современной возрастной периодизацией диапазон подросткового возраста для девочек – 12-15, мальчиков – 13-16 лет. В этом периоде в регуляцию процессов жизнедеятельности включаются новые гормоны, имеющие широкий спектр действия на обменные процессы в органах и тканях. В основе пубертатного скачка роста лежит генетически детерминированное увеличение количества и размеров клеток. Происходит рост мышечной

массы, половых органов, некоторых внутренних органов, однако темпы роста последних отстают от антропометрических показателей.

В связи с морфологическим и функциональным созреванием систем жизнеобеспечения в подростковом возрасте повышается качество выносливости. Это обусловлено наступлением достаточной зрелости и симпатoadреналовой системы, особенно у мальчиков. Кроме того, в пубертатном периоде приобретает значение ацетилхолиновая система, ответственная за экономизацию функций организма [28].

Таким образом, переходный период является одним из критических этапов онтогенеза, сопровождается перестройкой всех функциональных систем, усиленным ростом и созреванием организма.

Спецификой урока физической культуры является наличие физической нагрузки. Поэтому учитель, ведущий занятия, должен быть достаточно компетентен в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм, должен владеть методикой физического воспитания с учётом анатомо-физиологических особенностей организма школьника [23].

Организация занятий физической культурой с детьми, выбор методических приёмов и средств обучения, подбор упражнений, определение степени нагрузки должны основываться на знании закономерностей развития детского организма [16].

Индивидуальное развитие человека, прежде всего, выражается в формах телосложения, определенных наследственностью и конституциональной принадлежностью. Изучение подросткового возраста – это изучение «критического» периода онтогенеза, связанного с интенсивными перестройками морфологических параметров и функциональных состояний, вызванных половым созреванием. Процесс полового созревания протекает неравномерно, и это выражается в гетерохронности созревания, как морфофункциональных систем, так и всего организма в целом [14].

В подростковом возрасте происходит половое созревание. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Доказано, что к двенадцатилетнему возрасту большое развитие получает регулирующий, тормозящий контроль головного мозга, развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.) [19].

К 11-14 годам формируется дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 14 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается следующим образом: в 12 лет разница составляет 4-6 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девочек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений [30].

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого

возраста. Ученые выявили, подростки, не имеющие специальной подготовки с большим трудом овладевают новыми формами движения, чем в младшие школьники [53].

Средний и старший школьный возраст особенно благоприятны для физического воспитания, так как соответствуют проявлениям многих сенситивных, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям, периодов развития физических качеств [49].

Подростки в этот период хорошо выполняют работы аэробного характера – циклические упражнения умеренной мощности (около 70% МПК). Выполнение нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности (90-100 % МПК) для них трудно переносимо, так как в этом возрасте недостаточно развиты анаэробные возможности организма [49].

Во многих видах спорта наиболее высокие достижения наблюдаются после завершения периода полового созревания, а спортивная карьера приходится на детский и юношеский возраст.

Ряд авторов [3] говорит о необходимости учета биологического возраста для дифференцированного подхода при определении нагрузок, в том числе и физических. Также начало полового созревания сопровождается как усиленным развитием показателей работоспособности двигательного аппарата, так и процессом энергообеспечения мышечной деятельности.

По мнению Л.А. Алифановой [13], оптимальный объем двигательной активности у подростков формируется при соблюдении полноценного становления и развития потенциалов организма. Исследования автора показывают, что нормальную жизнедеятельность человека стимулируют физические нагрузки, которые являются наиболее сильным физиологическим раздражителем.

А.Г. Сухарев [48] своими исследованиями подтверждает концепцию влияния спортивных занятий как естественного стимулятора роста и гармонического развития детского организма. При этом физические упражнения выполняют роль регулятора процессов полового созревания.



Происходит стимуляция развития энергообеспечивающих систем организма, совершенствование регуляции вегетативных функций и повышение уровня их физической работоспособности.

Оптимальные двигательные нагрузки ведут к умеренной акселерации физического развития. На соматометрические показатели и мышечную силу оказывает стимулирующее влияние увеличение объема нагрузок и спортивного стажа.

В пубертатном периоде происходит значительное увеличение функциональных возможностей двигательного аппарата, что выражается в повышении экономичности процессов регуляции моторикой. Физическая работоспособность, выявленная с помощью стандартной нагрузки, у юных спортсменов выше, чем у школьников, не занимающихся спортом.

Исследования мышечной деятельности И.А. Корниенко и В.Д. Сонькина [27] позволили установить, что с возрастом физиологическая «стоимость» нагрузки, одинаковой по относительной мощности, снижается. Причины этой физиологической «стоимости» заключены в совершенствовании регуляторных механизмов, облегчающих поддержание гомеостаза в условиях разнообразных возмущающих воздействий. Эта закономерность подтвердила теорию А.А. Маркосяна [33] о концепции возрастного увеличения надежности биологических систем.

Зависимость отдельных компонентов физической работоспособности от наследственных и внешних условий, в том числе и видов спорта, отмечает в своих исследованиях Н.Г. Романова [13].

Уровень общей мышечной работоспособности формируется в онтогенезе под воздействием эндогенных (пубертатные процессы) и экзогенных (организация физического воспитания) факторов. При этом в пубертатный период происходит окончательный вариант типоспецифичности мышечного волокна, который устанавливается только после завершения полового созревания. Созревание скелетных мышц завершается после достижения половой зрелости.

Таким образом, приведенный анализ литературных данных подтверждает важность оценки биологической зрелости и ее учета при анализе морфологических и психофизиологических показателей подростков, в том числе и при физических нагрузках.

При изучении развития организма большую роль играет тип телосложения, который является одним из важных признаков индивидуального развития. Б.А. Никитюк, известный антрополог [40] утверждает, что в настоящее время изучения конституции тела человека стала актуальной для тренеров по различным видам спорта, а также для учителей физической культуры. Соматотип считают главным параметром онтогенеза, от которого, в свою очередь, будут зависеть темпы развития индивида [26].

По утверждению многих авторов, остается открытым вопрос о том, в каком возрасте индивидуальные особенности телосложения слагаются в четко выраженный соматотип. Никитюк Б.А. указывает, что довольно четкое определение типа конституции можно выделить в 10 лет [40]. По его мнению, на конституцию оказывает влияние наследственность и окружающая среда [12]. Генотип на 70 % определяет телосложение и его компоненты. Роль наследственности на формирование конституционального типа подтверждается также исследованиями Б.А. Никитюка, проведенными на близнецах. С возрастом значение наследственных факторов ослабевает, все большее влияние оказывают факторы окружающей среды. Считается, что тип энергообеспечения скелетных мышц является одним из основных факторов, определяющих конституциональную принадлежность [6].

О формировании типов конституции, наблюдаемых в период полового созревания, выделяли И.А. Корниенко и другие ученые [27].

Многие ученые говорят о зависимости сроков полового созревания и типа конституции [53]. В.П. Колодченко [24] утверждает, что темп возрастных изменений у мужчин мышечного типа выше, чем у женщин такого же типа, и выше, чем у носителей других соматотипов. По темпам

полового и, так называемого, ростового скачка мышечный и дигестивный тип опережают астеноидный и торакальный. Л.П. Додонова [18] отмечает наиболее ранние сроки появления вторичных половых признаков у детей дигестивного, а позднее – у детей астеноидного типа. Дети торакального и мышечного типов занимают промежуточное положение. Ряд авторов указывает на то, что рост и развитие организма обусловлен конституцией. И темпы физического развития и типы телосложения находятся в тесной взаимосвязи.

При определении типа конституции у детей пубертатного этапа онтогенеза морфофункциональными показателями выделяют массу тела, размер грудной клетки, жировому и костному компонентам, параметрам всех частей тела.

При выявлении типа конституции можно определить род деятельности, в которой данный человек смог бы реализовать свои возможности и достичь наилучших результатов без нанесения вреда своему здоровью.

Тип конституция тела у детей находится во взаимосвязи с темпом морфологического созревания. В широком понимании конституция – это комплекс морфологических, функциональных и реактивных свойств организма, определяющих взаимодействие индивидуума со средой. В силу относительной доступности, надежности, наглядности в конституциологии преобладающим стал морфологический подход к оценке типов конституции, основанный на использовании антропометрических показателей. Физиолого-функциональное направление, позволяющее классифицировать типы по показателям нервной, эндокринной и других систем организма, менее разработано, особенно в плане практического использования.

Ученые специально выделили определенные группы детей, характеризующиеся сходными типами телосложения для диагностики типов конституции или соматотипов. Существуют многочисленные теории учения о конституциях и разнообразные схемы конституционных типов. В нашей стране для определения типов конституции у детей и подростков используют

модифицированную методику советских антропологов В.Г. Штефко, А.Д. Островского, В.В. Бунака. Эта методика выделяет пять типов телосложения: астеноидного, торакального, мышечного, дигестивного и неопределенного [53]. В некоторой мере тип конституции ребенка можно определить уже в 7-8 лет и довольно точно – в 11-12 лет.

Тип телосложения определяют по совокупности соматических показателей, дополненных данными соматометрии. Главными показателями для определения типа конституции являются: форма грудной клетки, спины, живота, ног, развитие костяка, мышечной и жировой ткани. При определении этих соматоскопических показателей у ребенка можно определить, к какому типу конституции он относится [36]. Например, форма грудной клетки мало изменяется с возрастом. Выделяют несколько типов: плоской (узкой и длинной), цилиндрической (бочкообразной), конической (иметь вид усеченного конуса с вершиной вверху и основанием внизу). Форма живота – впалая, прямая и выпуклая. Форма спины – сутулая, прямая и уплощенная. Все эти признаки можно определить визуально, т.е. на глаз. Комбинируясь и образуя отдельные варианты, они накладывают характерный отпечаток на фигуру человека. Соответственно этому выделяют несколько типов телосложения [7]: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный.

В пределах каждого типа телосложения можно выделить детей, у которых тип телосложения отчетливо выражен и поэтому диагностируется достаточно четко. У ряда детей тип телосложения отличается меньшей выраженностью, что затрудняет его диагностику. Нередко такие дети сочетают черты двух смежных типов, и тогда их телосложение определяют как астеноидно-торакальное, торакально-астеноидное, торакально-мышечное и т.д.

Также выделяют неопределенный тип телосложения, когда обследуемый несет признаки нескольких типов. К этой группе относят детей с патологически измененной грудной клеткой и ребрами (куриная грудь, грудь сапожника и т.д.).

В процессе роста и развития формируется тип конституции и зависит от совокупности воздействия многочисленных эндо- и экзогенных факторов. Конституциональные различия становятся более отчетливыми с возрастом. Число представителей мышечного и дигестивного типов увеличивается у подростков. На протяжении постнатального периода развития достаточно устойчиво телосложение у выраженных представителей астеноидного типа.

Связи темпа созревания и типа конституции характеризуют определенными половыми различиями. Ускоренное половое созревание типично для девочек дигестивного и мышечного типов. Девочки астеноидного типа в период полового созревания нередко отстают от своих сверстниц. Эти различия прослежены по степени выраженности вторичных половых признаков и по возрасту меньше. Ускоренное половое созревание типично для мальчиков мышечного телосложения, позднее развиваются представители дигестивного и астеноидного типов [30].

Таким образом, в пубертатный период онтогенеза влияние внешней среды на формирование конституции велико. С началом полового созревания у подростков отмечается внутригрупповое перераспределение конституциональных типов. Отмечено также, что конституциональные особенности подростков влияют на темпы полового созревания.

## **1.2. Влияние лыжной подготовки на развитие физических качеств подростков**

Уникальные территориально-климатические возможности Алтайского края благоприятствуют процветанию среди средств физкультурно-спортивной деятельности увлечение лыжами.

Главные причины занятий лыжами человеком базируются на процессе оздоровления.

Классические беговые лыжи – это один из лучших способов укрепления мышц и поднятия иммунитета в зимний период времени.

Помимо этого, лыжный спорт способствует борьбе с депрессией и значительно улучшает настроение.

При занятиях лыжной подготовки начинает работать большая часть мышц тела, и не только крупных, но и второстепенных. При работе на лыжне и в процессе специальной силовой подготовки мышцы лыжника умеренно гипертрофируются. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, происходит удлинение, утолщение и повышение прочности костей, повышается прочность и эластичность связочного аппарата, укрепляется и нарастает масса мышц. Благодаря увеличению массы и уменьшению жировой прослойки мышцы становятся более рельефными, улучшается осанка, поэтому происходит гармоничное развитие скелетной мускулатуры [49].

Мягкие и плавные движения при езде на лыжах обеспечивают улучшение работы и дополнительное увлажнение коленных суставов, что чрезвычайно важно для их продолжительной работы.

Вообще, лыжный спорт может считаться одним из самых безопасных для суставов и связок, ведь, в отличие от, например, бега, ударная нагрузка минимальна.

Условия, в которых проходят занятия на лыжах, оказывают на занимающихся исключительное влияние. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех мышечных групп на чистом морозном воздухе, а порой в условиях пониженных температур значительно повышают работоспособность организма и его сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов и различным заболеваниям [49]. ..

Для поднятия иммунитета лыжные прогулки способствуют укреплению сердечнососудистой системы, улучшению работы сердечных мышц, нормализации кровяного давления и процессов обмена веществ. При выполнении упражнений на выносливость увеличивается доставка кислорода не только к работающим мышцам, но и к другим частям тела: мозгу, печени, почкам, коже. Стимулируются обменные процессы во всех органах.

Усиливается работа почек по выведению продуктов распада, образующихся при мышечной работе. Печень лучше очищает кровь [20].

Кроме этого, содействуют повышению защитных функций организма и обладают закаливающим эффектом физические нагрузки при температуре ниже нуля, вызывает наиболее стойкую адаптацию кожи к холоду [39].

При закаливании детей необходимо учитывать особенности развития детского организма. В настоящее время подростки опережают своих сверстников, родившихся 30-50 лет назад, на 2-4 года в темпах физического развития и полового созревания. Кровеносные сосуды детского организма не достигают еще необходимой терморегуляционной способности, неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его. Например, при охлаждении на восстановление температуры тела девочки до 14 лет затрачивают энергии на единицу веса почти на 40 процентов больше, чем женщины.

Как следствие, отсутствие четкого взаимодействия между процессами теплообразования и теплоотдачи поднимает повышенную чувствительность к холоду, влажности и температурным колебаниям.

В 14-15 лет дети продолжают свое развитие. У них происходит интенсивное увеличение размеров тела, быстрое развитие всех систем и органов требуют больших энергетических затрат на единицу веса, чем у взрослого человека. Поэтому, неумеренное закаливание холодом может нанести ущерб развивающемуся организму. Подростки отличаются изменчивостью настроения, их эмоции рассудком контролируются слабо. Часто они переоценивают свои силы, тянутся за взрослыми, стремятся подражать им, не отстать от них.

Методика закаливания с помощью лыж для массового внедрения должна быть научно обоснованной, тщательно взвешенной, универсальной и вместе с тем избирательной, пригодной для закаливания детей с разным состоянием здоровья, развитием, условиями жизни, учитывающей разную

степень опытности и физкультурной грамотности. Закаливание детей, как и взрослых, необходимо совмещать с общеразвивающими физическими упражнениями и занятиями традиционными видами спорта. Физкультура и спорт, бесспорно, способствуют гармоническому развитию детей [28].

Если учащиеся регулярно занимаются на лыжах, то уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки содействуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка, создают интерес и любовь к систематическим занятиям, развивают смелость, решительность, приучают к преодолению трудностей и препятствий, воспитывают чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи.

При систематическом занятии лыжным спортом развиваются и физические качества. При занятиях лыжным спортом развиваются скоростно-силовые качества, сила, выносливость подростков.

Лыжи предоставляют огромные возможности для воспитания характера, преодоления лени. Он делает детей более здоровыми, физически крепкими, воспитает полезную привычку настойчиво доводить дело до конца, преодолевать инертность, целесообразно расходовать время досуга, т.е. способствуют воспитанию характера. Занятия лыжами помогут выработать терпение, находчивость, умение преодолевать трудности и стойкость к невгодам [22].

Таким образом, в результате эффективным занятиям школьниками повышается мотивация и активность учащихся на уроках; происходит оздоровление и закаливание школьников; воспитываются морально-волевые и физические качества личности; прививается интерес к самостоятельным занятиям; успешно решаются учебные задачи. И хотя лыжи преимущественно сезонное занятие, благотворное их влияние на здоровье будет заметно на протяжении всего года.

Занятия по лыжному, технически сложному виду спорта часто проводятся в непростых погодных условиях: при низких температурах, различной влажности, при ветре и осадках, при различном состоянии



снежного покрова, поэтому важнейшим условием их качественного проведения является соблюдение мер безопасности.

Занимающиеся спортом много потеют, через потовые железы кожи из организма выводятся продукты обмена. Сальные железы выделяют кожное сало, которое смазывает и смягчает кожу. Закупоривание отверстий потовых и сальных желез затрудняет кожное дыхание, способствует размножению микробов. Вот почему постоянное содержание тела в чистоте является важнейшим требованием личной гигиены. Для очищения кожи от пота и выделений сальных желез учащиеся должны после занятий принимать душ или обтираться мокрым полотенцем. Ноги нужно ежедневно мыть прохладной или холодной водой и тщательно растирать. Это неплохая профилактическая мера от обморожений и простуд.

Длительное передвижение на лыжах, особенно в тесных или новых ботинках, часто вызывает потертости. Потертости и мозоли могут появиться и на руках от работы палками. Потертые места нужно обрабатывать медицинскими средствами.

Во время занятий следует избегать переохлаждений. Одеваться надо в соответствии с погодой. Одежда лыжника должна быть достаточно теплой, всегда чистой и сухой [20].

При проведении занятий по лыжному спорту педагогу необходимо помнить следующие правила:

- Занятия должны начинаться и заканчиваться на лыжной базе;
- учащиеся, жалующиеся на недомогание, плохое самочувствие или болезнь должны допускаться к занятиям;
- в начале и в конце каждого занятия обязательно проводить построение, проверку численного состава группы по списку;
- обязательна проверка лыжного инвентаря и одежды занимающихся перед каждым выходом на занятие – инвентарь должен соответствовать росту и весу лыжника, одежда должна быть удобной, сухой и достаточно теплой. Тщательная проверка всей экипировки лыжников перед

занятием предупредит многие чрезвычайные ситуации и неприятности в процессе его проведения;

- при передвижении с лыжами в составе группы лыжи вместе со скрепленными палками нужно нести в положении на плече или в руке – в вертикальном положении или под рукой. Если палки не скреплены с лыжами, то они переносятся в правой руке в вертикальном или горизонтальном положении кольцами вперед;

- обучение, совершенствование и тренировки проводить на заранее подготовленных, желательно скрытых от ветра, площадках и трассах;

- при передвижении на лыжах в составе группы строго соблюдать дистанцию. На равнинных участках дистанция должна быть 3-4 шага; на пологих, просматривающихся спусках – 10-15 м;

- в процессе занятия постоянно следить за состоянием занимающихся, предупреждая обморожение и переутомление;

- руководитель занятия по лыжной подготовке должен постоянно требовать от занимающихся дисциплины и внимания;

- руководитель всегда уходит с занятия последним.

При проявлении первых признаков обморожения – бледность кожи открытых частей тела. Поэтому вначале следует прикрыть эти места ладонью, чуть подержать, затем очень плавными движениями начать растирать эти участки мягкой тканью. При замерзании ног нужно остановиться, снять лыжи и опираясь на палки сделать несколько маховых движений ногой. Это способствует приливу крови к стопе, и она отогревается. Маховые движения руками так же способствуют их отогреванию. При получении травмы нужно как можно быстрее доставить пострадавшего к врачу до прибытия врача при ушибе, для предотвращения кровоизлияния, отека и уменьшения боли следует охладить травмированное место снегом и наложить жесткую повязку, чтобы она охватывала не менее двух суставов – выше и ниже перелома [49].

## **Глава 2. Методика проведения занятий по курсу лыжной подготовки в средней общеобразовательной школе**

### **2.1. Программа обучения технике классическим лыжным ходам в 5-7 классах**

По физической культуре в школьной программе лыжная подготовка является обязательным разделом с первого по одиннадцатый классы. Лыжная подготовка проходит в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в течение 14-16 часов в каждом классе.

В связи с благотворным влиянием, доступностью и массовостью, лыжная подготовка является одним из разделов физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня и осуществляется на основе государственных стандартов и программ. Так, занятия проводятся в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних и высших учебных учреждениях различного профиля. Для каждой ступени образования характерны свои особенности проведения занятий, их содержание, средства и методы, цели и задачи, поставленные с учетом возрастных особенностей этапов обучения и воспитания [49].

Программой предусматривает, чтобы учащиеся могли овладеть умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; могли самостоятельно заниматься, правильно излагать теоретические сведения, этим самым повышали общую работоспособность и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Так же программа выдвигает очень важные требования к проведению занятий, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На занятиях должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, для объяснения нового материала и наглядных средств.

2. Для повышения качества занятий на уроке нужно способствовать развитию высокой эмоциональности учащихся.

3. Динамичность урока в соответствие с полом, возрастом и подготовленностью школьников обеспечивает оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки [50].

От учебного года к следующему учебному году нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся, удлиняются дистанции и сокращается время их прохождения. В пятых классах дистанция для девочек и мальчиков – один километр, в шестых – седьмых классах – два километра.

В программе рассматривается и взаимодействие уроков по лыжной подготовки с внеклассной работой по лыжам. Во внеурочное время учащиеся могут заниматься в спортивной секции по лыжному спорту, участвовать в соревнованиях, в массовых мероприятиях в виде прогулок и экскурсий на лыжах, туристических походов, массовых спортивных праздников.

Перед уроками лыжной подготовки в школе стоят важные задачи. На занятиях закладываются основы техники способов передвижения на лыжах, и от того, как будет составлено планирование обучения, во многом зависит успешное проведение всех уроков по лыжной подготовке в школе.

В школьных программах в разделе «лыжная подготовка» в 5 классах излагается много нового учебного материала [1]. В 6 классах продолжается изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одновременные ходы изучаются и совершенствуются на протяжении 5-8 классов, также продолжается изучение способов подъемов, спусков и поворотов в движение, преодоление неровностей склонов и начинается изучение попеременного четырехшажного хода. Следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания при изучении и совершенствовании

попеременного двухшажного хода, это существенно влияет на длину скользящего шага.

В пятом классе начинается изучение одновременных ходов на уроках лыжной подготовки с бесшажного хода. Одновременный бесшажный ход достаточно прост в движении, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

В начале обучения в шестом классе главное овладеть схемой движения в бесшажном ходе. Освоение учащимися этого хода проходит достаточно успешно, так как он прост по координации. Добиваясь слаженности движения в одновременном двухшажном ходе в 6-ом классе, обычно выделяют у учащихся следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, маховая нога при выносе вперед слишком рано ставится на снег, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В следующих классах продолжается исправление ошибок в цикле хода при совершенствовании техники одновременного двухшажного хода [12].

Учет успеваемости проводится в форме оценки во время занятий. Как правило, оцениваются выполнение нормативных требований по лыжным гонкам (время прохождения дистанции), демонстрация способов передвижения на лыжах, теоретические знания в соответствии с учебной программой [49].

Рассмотрев и проанализировав школьную программу по лыжной подготовке, можно сделать вывод, что каждый учитель физической культуры должен знать и строго выполнять все положения программы. Тогда занятия по лыжной подготовке станут насыщенными, интересными, увлекательными и познавательными.

## **2.2. Методика обучения классическим лыжным ходам**

В процессе обучения способам передвижения необходимо руководствоваться общепринятыми дидактическими принципами:

1. Сознательность и активность – лыжники должны знать цели и задачи обучения, разбираться в технических приемах и сознательно подходить к процессу предупреждения и исправления ошибок.

2. Систематичность и последовательность – заключается в методически правильном направлении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от неизвестного к известному.

3. Наглядность – этот принцип предлагает постоянное использование метода показа в обучении, что особенно важно при работе с начинающими лыжниками.

4. Доступность – обучение следует проводить таким образом, чтобы задания на всех этапах обучения соответствовали возрасту, полу, физической подготовленности индивидуальными особенностями занимающихся. В то же время задание не должно быть слишком легким, что снижает интерес к ним.

5. Прочность – приобретенные в процессе обучения навыки должны быть хорошо усвоены, для этого нужно многократное повторение упражнений для совершенствования и повышение устойчивости навыков.

В практической работе по лыжному спорту применяются следующие методы обучения:

– словесный метод применяется в виде лекций, бесед, разъяснений, замечаний и пояснений в процессе практических занятий. С помощью слова у занимающихся формируется представление об изученном движении, исправляются отдельные ошибки. Применение словесного метода имеет свои особенности, в условиях низких температур следует избегать длительных объяснений, желательно их делать по ходу, для этого необходимо применять общепринятую терминологию;

– наглядный метод применяется, главным образом, в виде показа, демонстрации наглядных пособий, видеофильмов. Показ должен быть образцовым, иногда целесообразно показать в замедленном темпе, обращая внимание на детали;

– практический метод применяется при обучении в лыжном спорте в виде упражнений, соревнований, иногда игр. При проведении тренировочной работы данный метод применяется в виде контрольных, переменных, повторных, интервальных тренировок.

В учебной работе все методы применяются в сочетании. Рассказ создает общее впечатление, показ дополняет и уточняет его, с помощью практического метода формируется двигательный навык.

Методика обучения в лыжном спорте зависит от сложности изучаемых движений. Все способы передвижения на лыжах можно разделить на две группы: простые и сложные и для каждой из них можно дать схему обучения.

Простые способы – повороты на месте, приемы строевой подготовки, спуски и торможения, подъемы ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», одновременный бесшажный ход. Эти способы изучаются по такой схеме:

Целостный метод – назвать упражнение, показ, объяснение, выполнение в облегченных условиях, затем в более сложных, исправление ошибок.

К сложным способам передвижения на лыжах относятся: лыжные хода, повороты в движении, подъемы скользящим шагом. Схема их обучения такова согласно целостно-расчлененному методу обучения: вначале нужно создать у ученика двигательное представление об определенном способе передвижения. Потом школьники пытаются его выполнить путем многократных попыток, далее который переходит в двигательный навык. Этот процесс обучения довольно длительный; его успешность зависит от сложности изучаемого способа, физической подготовленности учеников, имеющегося опыта и, естественно, от применяемой методики обучения и педагогического мастерства учителя. Для обучения и изучения каждого из способов передвижения требуется много активной умственной деятельности учащихся. Характерные черты двигательного навыка – осознанность, прочность, автоматизм и в то же время подвижность [36].

Учебная деятельность по лыжной подготовке отражена в государственных программах в форме урока. Урок является основной формой организации учебного процесса и обеспечивает решение важных задач физического воспитания. В процессе уроков лыжной подготовки в школе проводится обучение технике способов передвижения на лыжах, развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными отличительными чертами урока являются постановка и решение образовательных и воспитательных задач и руководящая роль учителя [50].

Очень важно в процессе работы повысить эффективность урока физической культуры. На каждом уроке учитель должен учитывать не только уровень физических нагрузок, но и развитие знаний, умений и навыков, которые он приобрел на этом уроке и ими ученик смог воспользоваться на следующем занятии, как их использует в других видах деятельности. Сообщение учащимся знаний в виде информации, «натаскивание» их с целью развития физических качеств и двигательных навыков кажется кратчайшим путем, ведущим к цели. Но если мы хотим большего, чем просто научить тем или иным движениям, если нам важно, чтобы ученик научился самостоятельно находить путь, ведущий к цели, то просто научить его что-то делать – недостаточно, нужно еще, чтобы он «научился учиться делать» [42].

Основными задачами в лыжном спорте можно выделить такие, как овладение разнообразием способов передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать эту технику в различных условиях и приобретение специальных знаний [38].

Методика обучения технике передвижения на лыжах ставит своими задачами:

а) найти правильные пути для овладения отдельными способами передвижения на лыжах, то есть как можно быстрее и лучше научить занимающихся тому, или другому способу передвижения;

б) установить наиболее целесообразную последовательность в обучении комплексу необходимых знаний, умений, навыков.



Чтобы овладеть правильной техникой передвижения, учащиеся должны знать все требования к каждому способу передвижения, как выполняются те или другие элементы техники, что дают те или иные упражнения, каков основной механизм их выполнения и тактического применения. Задачей учителя является раскрыть эти проблемы, а задачей обучаемых – осмыслить и усвоить эти проблемы и активно участвовать в процессе обучения. Большую роль для усвоения техники передвижения играют теоретические знания, их приобретение приводит к более правильному формированию двигательных умений и навыков передвижения на лыжах. Чем с большей сознательностью формируется навык, тем прочнее он закрепляется.

Обучение знаниям и выработка умений и навыков по передвижению на лыжах осуществляется методами, принятыми в современной спортивной педагогике [1]. Выбор того или иного метода в известной мере зависит от подготовленности самого педагога. Самыми распространенными методами и формами занятий являются объяснения и разбор, указания и оценка техники в процессе практических занятий и после них, а также лекции, беседы на теоретических занятиях [38].

Обучение способам передвижения на лыжах происходит по такой системе, как при изучении одного способа переходить к изучению следующего, при этом совершенствуя предыдущий способ передвижения. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На занятиях лыжной подготовки все происходит в движении, т.е. проработки правильности техники передвижения, не только во время обучения, но и при передвижении на базу и к месту занятий. Как правило, рельеф местности при этом бывает самым разнообразным. Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения.

Этот метод дает возможность учащимся почувствовать лыжи, их скольжение, усовершенствовать навыки управления ими, научиться свободно передвигаться [8].

К классическим лыжным ходам относятся: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный (скоростной вариант), одновременный одношажный (затяжной вариант), одновременный двухшажный ход. Переходы с одного классического хода на другой, с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой» переход, переход с «прокатом»; с попеременных на одновременные: переход без шага, переход через один шаг [43].

Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода. По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется поочередно, в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время. По второму признаку ходы разделяются на бесшажные – передвижение происходит только за счет отталкивания палками, без движения ног; одношажные – в цикле хода только один скользящий шаг и толчок палками; двухшажные – в цикле хода два скользящих шага; трехшажные – в цикле хода три скользящих шага; четырехшажные – в цикле хода четыре скользящих шага [4].

Попеременный двухшажный ход – наиболее удобный способ передвижения по гладкой лыжне при среднем или плохом скольжении, а также при пологом подъеме. Движения попеременного хода разучивают последовательно. Рекомендуется сперва освоить передвижения скользящим шагом по накатанной лыжне, немного под уклон. Вначале двигаются только с помощью ног, затем включают в работу палки. Каждое упражнение в зависимости от возраста и запаса сил лыжника разучивают по 10 – 15 мин [37].

Одновременный бесшажный ход применяется для передвижения по ровному месту при хорошем скольжении, на льдистой лыжне, на спуске. Совершив толчок одновременно двумя руками, лыжник, продолжая скольжение, постепенно выпрямляется, вынося руки вперед. Палки втыкают впереди, кольцами к себе на уровне ботинок. На палки начинают давить сразу, как только они коснутся снега. Кисти рук проходят возле коленей. Сгибание туловища вперед – вниз при толчке сильное. Нерабочее движение – вынос рук, распрямление корпуса – выполняют расслабленно [10].

Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения – до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. Лыжник делает толчок ногой, затем обеими руками и скользит на двух лыжах [10].

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. Ход требует твердой опоры для палок. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг [32].

Попеременный четырехшажный ход применяют при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено. Удобен при ходьбе с рюкзаком. Вначале выполняют два последовательных скользящих шага. На третьем шагу подтягивают одноименную руку и сразу после шага совершают толчок этой рукой. Четвертый шаг также завершается толчком соответствующей руки. Первые два шага являются как бы разбегом к двум длинным заключительным шагам, усиленным отталкиванием палками [37].

Применяется попеременный четырехшажный ход редко [15]. Высокая степень эффективности техники передвижения в лыжных гонках может быть достигнута не только за счет правильного освоения технических приемов, но и за счет их расширения.

### **2.3. Особенности методики обучения**

#### **технике классическим лыжным ходам в 5-7 класса**

Основными документами планирования учебных занятий является программа, тематический план, расписание и конспект занятия [49].

В основном форма занятий в школе урок. Он начинается с построения, рапорта дежурного и сообщения задач. В начале урока все элементы лыжных ходов, запланированных на урок лучше показывать в помещении, а затем на лыжне. В основной части урока учащиеся работают над способами передвижения на лыжах, развивают двигательные качества: силу, выносливость, скоростно-силовые качества. В начале основной части урока разучивают новый материал. В этом случае при передвижении к месту занятий и подготовке их перед изучением нового материала следует повторить изученные ранее упражнения. В заключительной части урока нагрузку следует постепенно снижать [25].

На каждом уроке по лыжной подготовке решаются три группы задач, такие как образовательные, развивающие и воспитательные. Задачами ставятся овладение и освоение знаний, умений и навыков, которые нужно решить с помощью комплекса разнообразных упражнений в определенной норме, исходя из физической нагрузки. При этом нужно одновременно добиваться должных оздоровительного и воспитательного эффектов.

Уточнение учебных задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям [2].

Также для успешного решения и осуществления задач урока по лыжной подготовке нужно учитывать предварительную подготовку

материальной базы, мест занятий, учебной документации и разъяснительной работы с учащимися и родителями.

Для удачного проведения урока важную роль играет и непосредственная, личная подготовка учителя, правильная организация урока. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи предусмотрены программами по физической культуре для общеобразовательных школ в целом и разделом «Лыжная подготовка» в частности. В ходе уроков по лыжной подготовке эти задачи должны соответствовать возрастным показателям, физиологическим и психологическим особенностям обучающихся.

На уроках лыжной подготовки решаются такие задачи, как:

- обучать учащихся способам передвижения на лыжах;
- укреплять здоровье и закаливать учащихся, развивать важнейшие физические качества (выносливость, сила, ловкость и др.);
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.);
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям на лыжах;
- осваивать и укреплять навыки и умения, необходимые для самостоятельных занятий, и т.д.

К каждому отдельному уроку и ко всему учебно-воспитательному процессу по лыжной подготовке предъявляется целый ряд требований, которые базируются на принципах дидактики и отечественной системы физического воспитания.

Если образовательные задачи обязательно планируются и точно формулируются на каждый урок, то оздоровительные и воспитательные задачи обычно на каждый урок не планируются.

Воспитание морально-волевых качеств, оздоровление и закаливание школьников, как правило, осуществляются всей системой уроков лыжной подготовки, внеклассных мероприятий и применением упражнений из

других разделов, включенных в школьную программу. В ряде случаев воспитательные и оздоровительные задачи могут планироваться как частные на отдельные уроки или систему взаимосвязанных уроков. Для решения указанных задач учитель должен подобрать комплекс упражнений из средств лыжного спорта, необходимо также предусмотреть и условия их проведения.

Все уроки должны составлять единую систему занятий, чтобы они были связаны друг с другом, и в то же время каждый урок должен быть вполне целостной и самостоятельной и частью учебной деятельности. Большинство нового материала по лыжной подготовке школьники не в состоянии освоить на одном уроке. Для изучения даже простых ходов, поворотов в движении и других элементов отводится несколько уроков, связанных между собой. Часто для усвоения каждого из способов требуется разное количество времени для обучения, то, как правило, изучение одного заканчивается, другого начинается, а какого-либо третьего еще продолжается. При планировании данной системы уроков необходимо учитывать взаимодействие навыков, максимально используя такое явление, как положительный перенос.

Руководит уроком преподаватель – это является главным условием по лыжной подготовке. Урок имеет свои организационные особенности. Они связаны с выдачей инвентаря, его подготовкой и возвращением на базу после окончания урока, с затратой времени при передвижении к месту занятий, с влиянием погодных условий на процесс обучения и т.п. И для того, чтобы не терять большое количество времени на организацию урока, требуется высокая дисциплинированность и активность учеников; правильное планирование времени, отводимого на различные части урока и отдельные организационные мероприятия. Решение поставленных задач во многом определяется предварительной подготовкой, различного рода организационными мероприятиями и личной готовностью учителя к каждому конкретному уроку.

Очень важное значение в организации занятия по лыжной подготовке имеет умение преподавателя управлять группой в процессе обучения, знание методов совершенствования приобретенных навыков и тренировки. Во время занятия руководитель должен находиться в том месте, откуда ему видно всех занимающихся, удобно управлять обучением, показывать и давать объяснения, исправлять ошибки [49].

При планировании уроков учитель должен учитывать нагрузку, методы обучения и развития физических качеств на уроке лыжной подготовки. Урок должен соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту школьников. Для решения конкретных задач урока учитель должен разработать методы и методические приемы, средства (подводящие и специальные упражнения), которые содействовали бы более быстрому овладению техникой способов передвижения на лыжах. При этом необходимо всегда учитывать соответствие сложности изучаемого материала уровню подготовленности школьников (как двигательной, так и физической). Помимо этого, необходимо спланировать объем и интенсивность нагрузки, направленной на развитие физических качеств средствами лыжной подготовки, с учетом тех конкретных условий, в которых будут проводиться уроки [50].

Занятия по лыжной подготовке, по сравнению с другими видами физических упражнений, более монотонны и однообразны и для учащихся часто скучны, поэтому задачей для учителя является повышение эмоциональности урока для того, чтобы способствовать более активному и прочному усвоению учащимися нового материала. Для осуществления таких задач необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению элементов горнолыжной техники, включать игры и игровые задания, специальные упражнения разнообразить методы обучения и т.д.

Для проведения уроков на свежем воздухе, следует учитывать некоторые особенности лыжной подготовки, внешние погодные условия: при

морозе и ветре недопустимы длительные паузы в передвижении по учебному кругу, объяснение и показ должны быть оптимально краткими и точными и в то же время объемными по информации.

В целом плотность урока по лыжной подготовке выше по сравнению с другими видами занятий физическими упражнениями. А это обязывает учителя внимательно контролировать состояние учащихся и своевременно (в случае необходимости) вносить поправки в дозировку упражнений на лыжах.

Неверное определение физического состояния и степени утомления учащихся может привести к перегрузке. Учитель должен всегда внимательно наблюдать за реакцией учеников на выполняемую нагрузку и правильно оценивать степень утомления, а это можно определить как по внешним признакам (изменению глубины дыхания, потоотделению, цвету кожи лица, осанке, координации движений), так и по объективным показателям - частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Целым рядом исследователей доказано, что в циклических видах спорта, к которым относятся лыжи, совершенствование функций организма должно осуществляться за счет длительного воздействия нагрузки при невысокой или оптимальной ее интенсивности. Так, на занятиях физической культуры рекомендуется 85% всей работы проводить при ЧСС от 120 до 160 уд/мин. При оценке ЧСС необходимо учитывать и возраст учащихся. Помимо этого, всегда следует сопоставлять эти данные с самочувствием учеников после передвижения с повышенной интенсивностью.

Методика проведения и содержание урока должна быть разработана так, чтобы всегда стимулировать активную деятельность учащихся на уроке, побуждать их к сознательному освоению нового материала. При разработке конспекта урока, нужно применять методы и методические приемы, где учащиеся смогут самостоятельно усваивать материал и закреплять его при выполнении элементов соревнования, эстафеты и игровые задания.

При закреплении навыков в технике способов передвижения целесообразно проводить состязание на достижение более высоких



количественных показателей (пройти отрезок за наименьшее количество скользящих шагов, при спуске подобрать больше расставленных флажков и др.). Однако недопустимо превращение урока в чисто развлекательное мероприятие, в этом случае будет страдать решение образовательных, а порой и воспитательных задач.

Правильное соотношение применяемых подводящих упражнений с основными в передвижении на лыжах и с игровыми упражнениями и заданиями будет способствовать повышению качества учебной работы на уроках лыжной подготовки.

Необходимо учитывать на уроке коллективную и индивидуальную деятельность, например, в начале урока, применяется коллективная работа – повторение уже изученных способов передвижения, при изучении нового материала используется уже индивидуальная работа, с разбором ошибок. Однако различная степень подготовленности школьников приводит к тому, что часть из них опережает товарищей в освоении нового способа передвижения.

Для учащихся с разной степенью подготовленности целесообразно на определенном этапе обучения разделить учащихся на подгруппы для того чтобы не мешать каждой из них осваивать новый способ передвижения. Например, каждая из подгрупп передвигается по разным лыжням (по внутреннему и наружному кругу). Ученики, хуже осваивающие изучаемый ход, передвигаются по внутреннему (ближе к учителю) кругу.

Далее по мере освоения способа передвижения, следует начать работу над ошибками у отдельных учеников, для этого они поочередно переходят во внутренний круг и работают с учителем и не останавливают весь класс, так постепенно класс делится на несколько подгрупп с одинаковой подготовленностью. В этом случае все ученики в подгруппе будут двигаться примерно с одинаковой скоростью, не мешая друг другу. Также такой метод позволит избежать перегрузки учащихся, при условии присутствия в одной группе сильных и слабых учеников. При обучении технике можно составлять

пары из учеников различной подготовленности (в этом случае лучше владеющий техникой идет впереди, а его товарищ – следом, перенимая навыки техники).

Также на уроках возможно использование индивидуальных и групповых форм работы. Например, чтобы развивать быстроту передвижения на одном из уроков, можно проводить эстафеты (командные гонки), а на другом уроке наоборот – индивидуальное прохождение отрезка на скорость с раздельного старта (через 5-10 с). Такое использование методов будет способствовать эффективному развитию физических качеств.

Деятельность учащихся на уроках школьной подготовки должна быть разнообразной и по содержанию материала, и по характеру напряжений. Применение различных и интересных для школьников упражнений на лыжах с разнообразной интенсивностью ведет к активному уровню работоспособности учеников на протяжении всего урока.

Следует отметить, что все это чередуется с образовательными элементами, рассказом, объяснением, пояснением деталей и другими методами сообщения знаний по изучаемому способу передвижения или применяемому методу и т.д. Выполнение всех этих требований к уроку во многом будет способствовать повышению его эффективности. Особенно важно применять методы, повышающие интерес школьников к изучаемым элементам, побуждающие умственную активность школьников, повышающие их внимание и самостоятельный поиск знаний, изучение вариантов ходов в разнообразных условиях и т.п.

Помимо перечисленных существует еще целый ряд частных требований, зависящих от возраста занимающихся, их подготовленности и др. [44].

Уроки по лыжной подготовке делятся на несколько типов: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Каждый из перечисленных типов уроков в соответствии с возрастными особенностями

учащихся имеет свои характерные черты в структуре, приемах организации и активизации учащихся.

Вводные уроки в основном проводятся в начале лыжной подготовки.. На них в основном учитель рассказывает учащимся о планах на этот год, знакомит с содержанием, задачами и требованиями к урокам в данном классе, сообщает теоретические сведения, предусмотренные программой, одновременно выявляет особенности класса и координационную и физическую готовность школьников к освоению нового учебного материала. Часть этих задач решается уже во время урока, в виде беседы. В различных классах она обычно не превышает 15 мин. Сообщение учителя должно быть максимально краткими и точными. Оставшееся от вводной беседы время необходимо использовать на практические занятия на лыжах. Школьники вспоминают ранее изученные способы передвижения на лыжах. Это дает возможность учителю оценить подготовленность учащихся, учесть это и при необходимости внести соответствующие коррективы в планирование учебного материала на предстоящую четверть.

Для развития выносливости очень хорошо подходит длительное равномерное передвижение на лыжах, но этот метод не используется в полной мере на уроке из-за отсутствия определенного времени. Он включается в младших классах впервые уроки, в начале лыжной подготовки – в 5-7 классах, а более интенсивная нагрузка повторным и переменным методами планируется на последующих уроках в зависимости от подготовленности школьников.

Заметное влияние на развитие общей выносливости оказывает и общая плотность урока, поэтому учитель в старших классах должен избегать длительных пауз и объяснений, тем более что объем нового учебного материала очень мал. Необходимость сокращения объяснений диктуется и внешними условиями при проведении уроков лыжной подготовки (ветер, низкие температуры и т.д.) [10].

Смешанные уроки по лыжной подготовке являются самыми распространенными в классах. На этих уроках решаются разнообразные задачи, осваивается новый материал и закрепляется, проводится контроль за освоением техники.

В связи с тем, что в одном уроке могут использоваться самые разнообразные средства и методы обучения и развития физических качеств, то, например, могут стоять такие задачи: изучение нового способа поворота в движении и совершенствование какого-либо хода; изучение нового хода и развитие скорости передвижения; совершенствование двух ранее изученных ходов и развитие выносливости; изучение нового хода и текущий учет успеваемости по освоенному на предыдущих уроках повороту; совершенствование техники ходов и прием учебных нормативов и другие разнообразные сочетания.

Контрольные уроки, как правило, проводятся в конце лыжной подготовки. На этих уроках происходит сдача нормативов учащимися по дистанциям и подведение итогов. Также оценка за технику выполнения отдельных способов передвижения может быть выставлена как на контрольном уроке, так и в ходе других уроков (текущий учет успеваемости). Итоговая оценка по лыжной подготовке выставляется в конце четверти после приема учебных нормативов.

Структура урока лыжной подготовки в школе – стандартная, соответствует учебной программе, несмотря на разнообразие задач и методов. Урок по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

В вводно-подготовительной части занятия учитель озвучивает цели урока, решаются проблемы вопросы организации и подготовленности учащихся, знакомит их с предстоящей работой. Помимо этого проводится разминка – подготовка к основной части урока. От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависят эффективность

обучения и качество всего урока в целом. Дежурный выстраивает класс с лыжами, отдает рапорт учителю о готовности класса и количестве отсутствующих учеников.

Перед строем учитель может рассказать теоретический материал урока, предусмотренный школьной программой. Затем переходят к практической части.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона и прокладка лыжни учебного круга также могут входить в содержание этой части урока. Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и в конце со средней интенсивностью.

Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения места проведения урока. Часто учащимся приходится добираться до лыжни. Учитель обязан в это время следить за безопасностью учащихся. В основном такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках.

Основная часть урока. Основное назначение: обучение техники передвижения на лыжах, закрепление и совершенствование двигательных навыков в естественных условиях лыжной трассы, развитие и совершенствование функциональных способностей организма занимающихся. Как правило, основная часть урока состоит из двух видов учебной деятельности – обучающей и тренирующей [4]. Происходит обучение школьников новым способом передвижения на лыжах и развитие физических качеств средствами лыжного спорта. Основная часть урока строится по следующей схеме: вначале обычно повторяется материал предыдущего урока.

Повторение занимает 3-5 мин, иногда достигает и 15 мин, в случае не только повторения, но и дальнейшего совершенствования способов

передвижения на лыжах. Это зависит от поставленных на этот урок задач, а также и типа самого урока. Например, в 6 классе перед изучением поворота упором необходимо повторить одноименное торможение.

Закончив повторение, приступают к решению основных задач, которые предусмотрены в школьной программе – изучению новых способов передвижения на лыжах. В системе уроков очень важно распределить последовательность изучения каждого из способов передвижения на лыжах и упражнений, при этом учитывая совместимость и последовательность развития физических качеств в одном уроке.

Обучение, а точнее, главная задача урока всегда должны решаться на фоне оптимального возбуждения центральной нервной системы, т.е. сразу после окончания вводно-подготовительной части.

В том случае, когда на уроке ставятся задачи совершенствования техники способов передвижения, непосредственно не связанные структурой движений с новым материалом, вначале изучают новые и более сложные ходы или повороты в движении, а закрепление и совершенствование проходят в конце основной части.

Развитие физических качеств лучше проводить уже после обучения и освоения новых способов передвижения. Вопросы сочетания в развитии отдельных физических качеств тоже необходимо предусмотреть в зависимости от их совместимости. Лучше, если развитие скорости и выносливости будет запланировано на разные уроки, но в случае совмещения этих качеств в одном уроке вначале включают упражнения на развитие скорости, а в конце урока – выносливости.

В основную часть можно включать и упражнение соревновательного характера. Например, развитие скорости повторным методом можно провести в виде эстафет на коротких отрезках, разбив учащихся по силам на несколько команд. При равенстве сил созданные команды можно закрепить и на все последующие уроки.

Общее время основной части урока обычно составляет 25-35 мин в зависимости от перечисленных факторов – задач, содержания, методов проведения и т.д.

Заключительная часть урока – одна из основных частей урока, на которой школьники приходят в оптимальное функциональное состояние для дальнейшей школьной деятельности, а также проходит подведение итогов урока. Учитель дает краткий разбор занятия, дает задания на дом и выставляет оценки за урок. Продолжительность этой части урока обычно 4-5 мин.

В заключительной части урока необходимо постепенно снизить нагрузку, чтобы снять возбуждение, возникшее с интенсивной работой на развитие физических качеств (этим обычно заканчивается основная часть урока). Для этого включают спокойное передвижение на лыжах от места занятий к школе.

Далее класс строится. В теплую погоду построение проходит на улице, в холодную в помещении – в спортивном зале. Учитель, подводя итоги урока, делает замечания, отмечает наиболее общие ошибки или недостатки. Задание на дом по закреплению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроке, можно дать всему классу, группе учеников (при одинаковых типичных недостатках в технике) или отдельным ученикам (исправление индивидуальных ошибок) [9].

Закончив урок, учитель организованно ведет учащихся на лыжную базу для сдачи инвентаря. Потом учащиеся переодеваются и готовятся к следующим занятиям [35].

В зависимости от задач, типа урока, условий и места проведения, возраста и подготовленности учащихся продолжительность отдельных частей урока может значительно изменяться. При проведении уроков лыжной подготовки организационные трудности всегда больше, чем при других видах спорта. Даже при образцовой организации много времени

уходит на переодевание, получение и сдачу лыж, подгонку креплений и т.д. Продолжительность урока лыжной подготовки в школе 45 мин.

Вместе с тем, если уроки в расписании находятся первыми или последними, учитель может решить часть проблемы об увеличении времени за счет более раннего (на 15-20 мин) начала первого урока и окончания последнего.

Объем и интенсивность нагрузки на уроках лыжной подготовки во многом влияют на эффективность обучения и на уровень развития физических качеств у школьников. Недостаточный объем, и интенсивность будут сдерживать развитие функциональной подготовленности школьников, и, наоборот: при чрезмерном повышении этих показателей возникает опасность перегрузки учащихся [1].

Обучение всем видам техники лыжного хода можно выделить на несколько отдельных этапов.

В первом этапе необходимо дать общее представление о способе передвижения, учитель должен рассказать и показать самые сложные элементы способа. Потом показать и устранить у учащихся все возможные ошибки и излишние движения.

В следующем этапе учащимся следует под наблюдением учителя освоить каждый элемент способа и овладеть слитным свободным и точным выполнением способа передвижения в целом.

На последнем этапе закрепление пройденного материала и применение нового способа передвижения при различных внешних условиях. Использование техники лыжного хода на более длинных дистанциях и под большим напряжением. Далее следует совершенствование техники передвижения.

Среди основных методов обучения следует выделить объяснение, показ и самостоятельное выполнение учащимися. При этом очень важную роль играет объяснение, можно сразу указать на часто совершаемые ошибки и далее правильно в замедленном темпе показать выполнение способа



передвижения. Для лучшего и достаточно облегченного исполнения способов, учитель может выбрать хорошо подготовленную местность. Но для закрепления способа передвижения нужно затруднять процесс обучения.

При более сложных способах, где нет возможности его разделить на элементы, учителю нужно обратить внимание на самый сложный момент и отработать его.

Ученые выделяют схему последовательности обучения: назвать упражнение, или способ передвижения; показать его в обычной виде и далее уже в замедленном темпе. Потом учитель все элементы объясняет и показывает по отдельности. В заключении учащиеся пробуют сами выполнять способ передвижения и закреплять его.

В закреплении можно учащихся разделить на группы из 6-8 человек, где один из учащихся будет консультантом. В основном, это ученик, который хорошо понял новый материал. Каждая группа под руководством консультанта отработывают способ передвижения. В конце урока можно провести эстафету или игру среди этих групп, этим самым учащиеся опробуют новый способ в других условиях и на более высокой скорости.

Учитель следит за процессом обучения и организует деятельность учащихся. В свою очередь ученики осваивают новый материал, становятся более самостоятельными и заинтересованы в уроке. Также учащиеся в конце урока могут продемонстрировать свои лучшие результаты.

## **Глава 3. Исследование эффективности используемой методики по лыжной подготовке**

### **3.1. Организация, контингент и методы исследования**

Исследование проводилось в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41» период с декабря 2013 по февраль 2014 г. В эксперименте принимали участие 25 школьников из 6 «а» класса и 24 ученика из 6 «б» класса в возрасте 12 -13 лет.

Исследование можно разделить на три этапа.

*На первом этапе* проводился анализ научной и методической литературы по рассматриваемой проблематике, определялись контрольные упражнения для оценки эффективности усвоения техники передвижения классическим ходом на лыжах у учащихся 6 классов.

*На втором этапе* проводилось тестирование учащихся, составлялись комплекс методов исследования, определялась наиболее целесообразная последовательность и нормирование нагрузок для овладения техникой лыжных шагов и ходов и их место в структуре проведения занятий.

Для проведения эксперимента были выбраны два параллельных класса:

6 «б» – контрольная группа – занятия лыжной подготовкой проходились на уроках физической культуры.

6 «а» – экспериментальная группа – занятия лыжной подготовкой проводились на уроках физической культуры и дополнительные занятия лыжной подготовкой во внеурочное время (факультатив). На факультативе проводилась работа по усвоению и отработке техники лыжных ходов.

*На третьем этапе* проводился анализ полученных результатов.

Для оценки овладения техникой передвижения классическими ходами на лыжах применялись следующие методы исследования:

I. Учащиеся выполняли *специальные упражнения*:

А. Эстафета, состоящая из дистанций. На каждой дистанции учащиеся должны выполнить передвижение определенным ходом, так попеременный двухшажный сменялся одновременный одношажный (затяжной вариант), далее следовал попеременный четырехшажный и так далее. Отслеживалась правильностью исполнения техники передвижения, результаты фиксировали в протокол и сверяли по таблице оценок (Приложение 1).

Б. Сдача норматива на дистанцию 2 км. Дистанцию проходили по одному участнику, с интервалом 30 сек. один за другим. После того как старт выполнял первый участник, через 30 сек. стартовал следующий и т.д. Результаты также фиксировались в протокол и сверялись по таблице оценок (Приложение 1).

Показателями техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность, скорость и экономичность.

II. Учащимися были выполнены ряд упражнений (Приложение 2) с помощью которых выявлялся уровень обученности технике классическим лыжным ходам. Уровень обученности экспертно оценивался следующим образом:

Оценка «5» – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных целей.

Оценка «4» – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов.

Оценка «3» – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» – упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; неумение пользоваться изученными упражнениями.

Одним из эффективных средств физической подготовленности учеников являются – подвижные игры, которые часто проводились в экспериментальной группе.

*Методики обучения техники классическим лыжным ходам учащихся:*  
В проведенных уроках в экспериментальной группе игры на лыжах были неотъемлемой частью. Они позволяли разнообразить занятия, сделать их более интересными и эмоциональными, дать повышенную нагрузку, стимулировать учащихся к активным действиям. Такая нагрузка строго индивидуальна, поскольку каждый ребенок действует в игре, исходя из своих возможностей. С одной стороны, игры предъявляют более высокие требования к технике передвижения на лыжах, другой – обостряют чувства, заставляют ученика действовать как можно быстрее в условиях ограниченного времени. Все это способствует более быстрому совершенствованию техники, особенно таких приемов, как повороты и торможения, которые при движении по лыжне используются достаточно редко.

Занятия в 6 «б» классе проводились согласно расписанию по традиционной программе, были проведены вводные уроки, уроки-практикумы, контрольные уроки. Строго учитывались временные рамки. Заинтересованность учащихся была низкой.

В результате отмечается постоянный бег по кругам, разборы ошибок учащихся, сдачи нормативов приводят к тому, что учащиеся не получают необходимых знаний, не вырабатывают умения технически правильно передвигаться на лыжах, они привыкли лишь бегать на них. Такая прогулка превращается в самоистязание, надолго отбивающее желание повторить ее еще раз. Практика показывает, что человек любит то, в чем хорошо разбирается. Учащихся надо учить правильному передвижению на лыжах в упражнениях и играх, тогда детям становится интересно и они с увлечением занимаются этим видом спорта. Кстати, техника таких движений сохраняется на всю жизнь, а вот выносливость со временем теряется (и довольно быстро).

Значит, на занятиях лыжной подготовкой в школе нецелесообразно тратить много времени на развитие выносливости. Гораздо важнее обучить лыжной технике. Кроме того, работа над техникой заодно развивает выносливость.

Отсюда вытекает основная цель лыжной подготовки в школе: научить детей владеть лыжами.

Задачи лыжной подготовки будут такими:

1. Овладеть техникой передвижения на лыжах – ходы, спуски, подъемы, торможения, повороты.
2. Развить интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
3. Оздоровливать учащихся.
4. Развивать выносливость.

Реализация в 6 «а» классе методики со специальными упражнениями и мероприятиями обеспечивает устойчивый интерес учащихся к занятиям, достоверное повышение уровня их физической подготовленности, а также повышение качества сдачи контрольных нормативов по сравнению с традиционной программой, которая проводилась параллельно в 6 «б» классе.

### **3.2. Анализ результатов исследования**

Занятия в 6 «а» классе проводились после уроков и последними уроками в расписании. На занятиях проводились специальные упражнения, подвижные игры, эстафеты, походы в лес на лыжах. С помощью этих упражнений и мероприятий учащиеся всегда были заинтересованы занятиями физической культуры и успешно обучались различным двигательным навыкам.

Многие специалисты [17, 45] показывают, что одной из центральных задач физического воспитания в школе является развитие двигательных качеств. Для их решения должно осуществляться комплексное развитие, начиная с раннего возраста.

На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию

двигательных качеств [56]. Проведенный анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Анализ результатов нормативов в экспериментальной и контрольной группе показывает, что на констатирующем этапе эксперимента обе группы по исследуемым показателям были практически одинаковы (рис. 1)

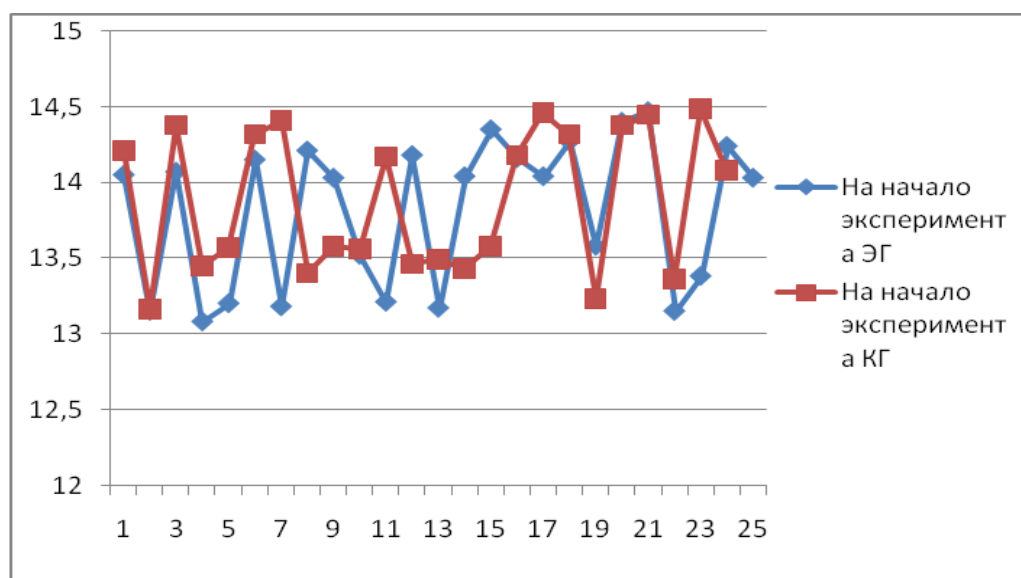


Рис. 1. Результаты сдачи учащимися нормативов на дистанцию 2 км на констатирующем этапе эксперимента

На формирующем этапе эксперимента целью было активное обучение лыжным классическим ходам на уроках физической культуры учащихся средней общеобразовательной школы через использования специальных упражнений обучения технике классическим лыжным ходам, подвижных игр, эстафет, походов в лес на лыжах.

Для достижения цели данного этапа эксперимента нами сформулированы задачи: апробация педагогического эксперимента в учебно-воспитательном процессе, исследование и анализ результатов исследования.

Проанализировав данные результатов выполнения упражнений по технике передвижения на лыжах классическими ходами (по балльной системе) экспериментальной и контрольной группы, можно сделать вывод, что в 6 «а» классе учащихся выполнивших упражнения на оценку «5» и «4»

на 21,5% больше, чем в 6 «б». На оценку «3» в 6 «б» классе выполнили большинство учащихся, что на 21% больше, чем в 6 «а» классе (рис. 2).

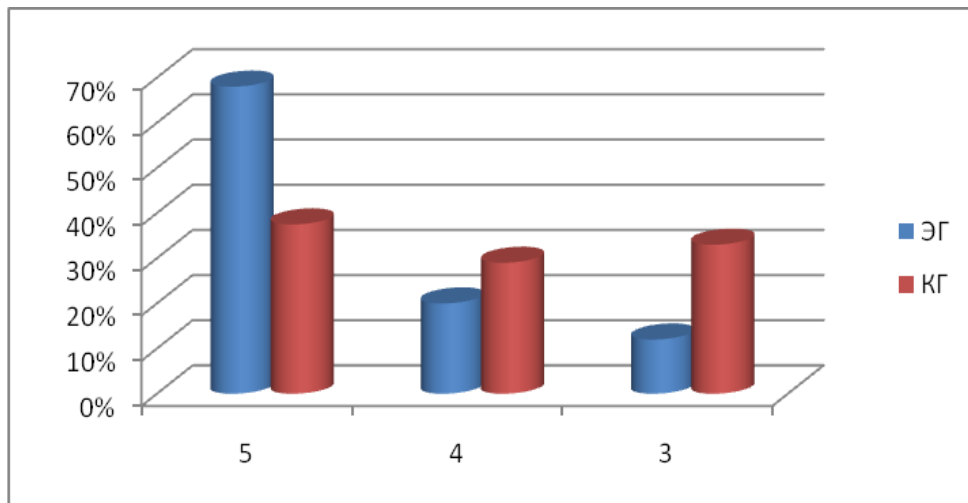


Рис. 2. Экспертная оценка уровня обученности классическим лыжным ходам в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ), %

Для проверки эффективности предложенной методики также были проанализированы результаты нормативов учащихся – бег на лыжах 2 км. Учащиеся контрольной группы получили оценки ниже, так как пробежали данную дистанцию более медленно, чем экспериментальная группа: на «3» – 15 % и 4 %; на «4» – 50% и 59%; на «5» – 35% и 37% соответственно (табл.1).

Таблица 1

**Результаты бега на лыжах 2 км учащихся экспериментальной и контрольной группы на формирующем этапе эксперимента, мин**

Группа	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Экспериментальная группа	Мальчики		
	13'07"	13'50"	14'15"
	Девочки		
	13'20"	14'10"	14'40"
Контрольная группа	Мальчики		
	13'30"	14'50"	14'30"
	Девочки		
	14'00"	14'30"	15'00"

Кроме того и оценка индивидуальных результатов бега на лыжах 2 км на формирующем этапе эксперимента также показывает, что практически все подростки экспериментальной группы пробегают данную дистанцию лучше учащихся контрольной группы (показатель подростка под номером три не учитывался в связи с его отсутствием) (рис. 3).

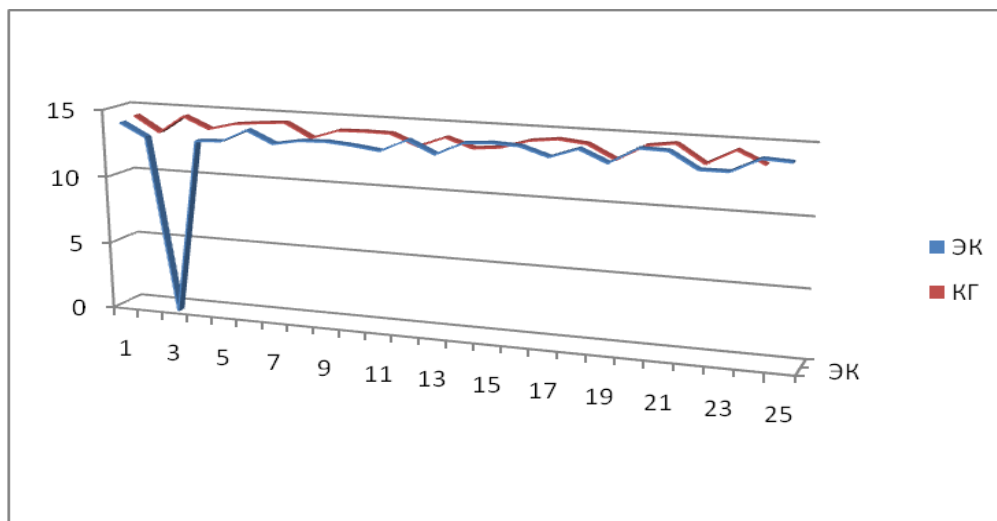


Рис. 3. Индивидуальные результаты бега на лыжах 2 км учащихся экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы на формирующем этапе эксперимента, мин

Оценка правильности исполнения техники передвижения классическими лыжными ходами во время эстафеты обнаружила, что подростки экспериментальной группы лучше справляются с поставленной задачей и показывают лучший результат: в экспериментальной группе большая часть учащихся выполнила задание на оценку «5» (табл. 2)

Таблица 2

**Экспертная оценка правильности исполнения техники передвижения классическими лыжными ходами во время эстафеты на формирующем этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группе, %**

Группа	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Контрольная группа	42	50	8
Экспериментальная группа	80	15	5



Проведение уроков физической культуры игровой направленности в 6 «а» классе средней школы привело к следующим положительным изменениям по сравнению с занятиями по традиционной программе в 6 «б» классе: пропуски занятий по болезни сократились на 32%, по неуважительным причинам – на 12% (рис. 3).

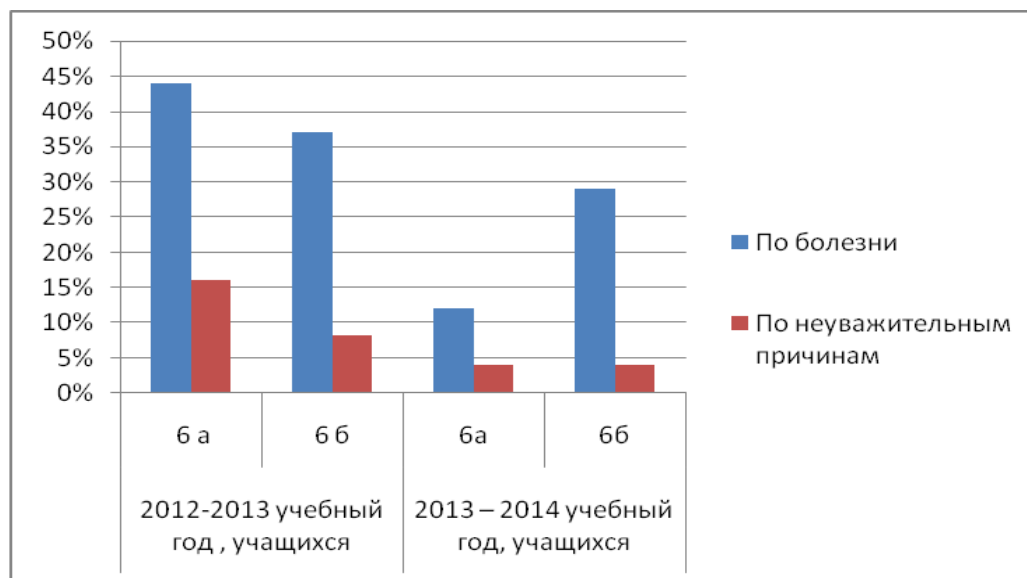


Рис. 3. Посещаемость учащимися уроков лыжной подготовки в экспериментальной (6 «а») и контрольной группе (6 «б»)

Таким образом, разработанная и экспериментально проверенная педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности и специальных упражнений в шестых классах средней школы позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры, о чем свидетельствуют результаты педагогического эксперимента.

## Заключение

Обучение двигательным действиям занимает центральное место в физическом образовании, являясь важной стороной физического воспитания. В результате обучения формируются двигательные умения и навыки.

В 5-7 классах школьники, как правило, изучают и совершенствуют свои навыки владения техниками классического лыжного хода. Основными классическими лыжными ходами являются: попеременными (двухшажный и четырехшажный), одновременными (бесшажный, одношажный, двухшажный).

Приведенный анализ литературных данных подтверждает важность оценки биологической зрелости и ее учета при анализе морфологических и психофизиологических показателей подростков, в том числе и при физических нагрузках. В этот время подростки переживают пубертатный период, который является одним из критических этапов онтогенеза, сопровождается перестройкой всех функциональных систем, усиленным ростом и созреванием организма.

Занятия по лыжной подготовке способствуют укреплению физического состояния подростков, это один из лучших способов укрепить мышцы и поднять иммунитет в зимний период времени.

Учебная работа по лыжной подготовке проводится по государственным программам в форме урока. Урок является основной формой организации учебного процесса и обеспечивает решение важных задач физического воспитания. Объем и интенсивность нагрузки на уроках лыжной подготовки во многом влияют на эффективность обучения и на уровень развития физических качеств у школьников.

В ходе исследования была разработана и экспериментально проверена педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности и специальных упражнений в 6 классах средней школы, которая позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры.

В проведенных уроках в экспериментальной группе игры на лыжах были неотъемлемой частью. Они позволяли разнообразить занятия, сделать их более интересными и эмоциональными, дать повышенную нагрузку, стимулировать учащихся к активным действиям.

При эффективном обучении у школьников повышается мотивация, они становятся активными на уроках, происходит физическое, психическое и моральное оздоровление организма, прививается интерес к самостоятельным занятиям; успешно решаются учебные задачи.

## **Практические рекомендации**

1. Внедрения в практику физической культуры на занятиях по курсу лыжной подготовки специальных упражнений обучения технике классическим лыжным ходам, подвижных игр, эстафет, походов в лес на лыжах. С помощью этих упражнений и мероприятий учащиеся всегда будут заинтересованы занятиями физической культуры, и успешно обучаться двигательным навыкам ходьбе на лыжах.

2. Предложенные дополнения в образовательную программу могут быть использованы учителями физической культуры при обучении технике классическим лыжным ходам учащихся 5-7 классах.

### Список использованной литературы

1. *Аграновский, М.А.* Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / М.А. Аграновский. – М.: ФиС, 1954. – 368 с.
2. *Аксенов, М.О.* Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма / М.О. Аксенов, Г.П. Петренко; Бурятский госуниверситет. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. – 152 с.
3. *Алексеева, Т.И.* Географическая среда и биология человека: монография / Т.И. Алексеева. – М.: Мысль, 1977. – 301 с.
4. *Антонова, О.Н.* Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 1999. – 208 с.
5. *Аршавский, И.А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
6. *Безруких, М.М.* Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет / М.М. Безруких, М.Ф. Киселев, Г.Д. Комаров, А.П. Козлов, Л.Е. Курнешова, С.Б. Ланда, Л.А. Носкин, В.А. Носкин, В.В. Пивоваров. – Физиология человека. – 2000. – Т. 26. - № 3. – С. 100-107.
7. *Бекмансуров, Х.А.* Паспорт здоровья учащихся в общероссийской системе мониторинга. – Елабуга: Принт-Мастер, 2007. – 248 с.
8. *Бобровская, Т.Ю.* Занятия лыжной подготовки в школе. – Фестиваль «Открытый урок». – М.: Первое сентября, 2013. - Режим доступа <http://festival.1september.ru/articles/613655/>, 20 фев. 2014
9. *Богомолов, В.Ф.* Курс лекций по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно - методическое пособие / В.Ф. Богомолов, Н.А. Вострикова, Е.А. Николаев, С.Ю. Меренцов. – Красноярск: СФУ, 2007. – 73 с.
10. *Бутин, И.М.* Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. - 368 с.

11. *Васильев, С.В.* Основы возрастной и конституциональной антропологии / С.В. Васильев; университет Рос. акад. образования. – М.: РОУ, 1996. – 216 с.
12. *Васильков, А.А.* Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 381 с.
13. *Возрастная физиология: руководство по физиологии / Под. ред. В.Н. Черниговского.* – Л.: Наука, 1975. – 692 с.
14. *Выставкина, В.Ф.* Морфофункциональные особенности развития подростков 11-15 лет торакального типа телосложения: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / В.Ф. Выставкина; Южно-Уральский государственный университет. – Тюмень, 2006. – Режим доступа <http://netess.ru/3biologiya/69957-1-morfologicheskie-funkcionalnie-osobennosti-podrostkov-13-15-let-razlichnim-urovнем-dvigatelnoy-aktivnosti.php>, 3 марта 2014.
15. *Гришагин, В.М.* Методика обучения технике лыжных ходов: методические указания для преподавателей и студентов ЮТИ ТПУ/ В.М. Гришагин Юрга, Изд-во Юргинского технологического института (филиала) Томского политехнического университета, 2007. – 47 с.
16. *Гужаловский, А. А.* Проблема «критических» периодов онтогенеза в её значении для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории ф.к.: Труды учёных соц. стран. – М.: ФиС, 1984. – 248 с.
17. *Гужаловский, А.А.* Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.
18. *Додонова, Л.П.* Конституциональная обусловленность показателей физического развития детей / Л.П. Додонова // Гигиена и санитария. – М., 1994. – № 9. – С. 21–23.
19. *Ильин, А. И.* Особенности подросткового возраста / А.И. Ильин // Здоровье детей. – 2003. – № 3. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2003/22/2.htm>

20. *Каганов, Л.С.* Развиваем выносливость / Л.С. Каганов // Новое в жизни. Науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». – М.: Знание, 1990.
21. *Каклимов, А.Ф.* Методика обучения способам передвижения на лыжах: учебно-методическое пособие / А.Ф. Каклимов, В.А. Бомин, В.В. Шохирев. – Иркутск: Репро-центр А1, 2010. – 91 с.
22. *Капланский, В.Е.* На лыжах в выходной / В.Е. Капланский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
23. *Клюев, М.Е.* Учет анатомо-физиологических особенностей при проведении физических упражнений с младшими школьниками / М.Е. Клюев. - Рига, 1981. – 97 с.
24. *Колодченко, В.П.* Взаимосвязь биологического возраста с соматотипами / В.П. Колодченко // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: тез. докл. – М., 1990. –141 с.
25. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся I-XI классов общеобразовательной школы / сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
26. Конституция, соматотип и основные методы исследования в спортивной антропологии // Пособие для студентов факультета спортивной медицины. – СПб, 1999. – 50 с.
27. *Корниенко, И.А.* Связь энергетики скелетных мышц у мальчиков 6-11 лет с развитием соматотипологических характеристик / И.А. Корниенко, Р.В. Тамбовцева, В.Д. Сонькин, Т.В. Панасюк // Физиология человека. - 1996. – Т. 22. – № 6. – С. 10-16.
28. *Кулагина, И.Ю.* Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Творческий центр, 2001. – 237 с.
29. *Куценко, Г.И.* Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Приор, 2000. – 122 с.

30. *Леонтьева, Н.Н., Маринова К.В.* Анатомия и физиология детского организма (1 и 2 части) / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. - М.: Просвещение, 1986. – 287 с.
31. *Лях, В.И.* Координационные способности школьников: Монография / В.И. Лях - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
32. *Манжосов, В.Н.* Лыжный спорт: Сб. Вып. 1 / В.Н. Манжосов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 62 с.
33. *Маркосян, А.А.* Вопросы возрастной физиологии / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1974. – 223 с.
34. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
35. *Матюшонок, М.Г.* Физиология и гигиена детей и подростков. – Минск, 1980. – 281 с.
36. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие / сост. А.Ф. Каклимов, В.А. Бомин, В.В. Шохирев. – Иркутск: Репро-центр А1, 2010. – 92 с.
37. *Миненков, Б.В.* Зимний спорт для всех / Б.В. Миненков // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт» – М.: Знание, 1983. – 56 с.
38. *Мосиенко, М.Г.* Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов / М.Г. Мосиенко – Мичуринск: МичГАУ, 2005 – 72 с.
39. *Мурахов, И.В.* Оздоровительный эффект физкультуры и спорта / И.В. Мурахов. – Киев: Здоровье, 2006. – 187 с.
40. *Никитюк, Б.А.* Конституция человека // Итоги науки и техники. ВИНТИ, серия Антропология / Б.А. Никитюк. – М., 1991. – № 4. – 149 с.
41. *Никитюк, Б.А.* Факторы роста и морфофункционального созревания организма / Б.А. Никитюк. – М.: Наука, 1978. – 143 с.



42. *Пензулаева, Л.И.* Малочисленная школа: Физическое воспитание: «Книга для учителя» / Л.И. Пензулаева – М.: ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
43. *Перов, А.В.* Лыжная подготовка: учебное пособие / А.В. Перов, А.В. Корчевский. – Минск, 2006. – 18 с.
44. *Раменская, Т.И.* Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
45. *Семикоп, А.Ф.* Основы теории и методики спортивной тренировки: учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ. пединститут. и университет., училищ олимп. резерва по специальн. 03.03 – «Физическая культура» / А.Ф. Семикоп. – Гомель, 1992. – 149 с.
46. *Семенова, Л.К.* Возрастная морфология сегодня и завтра / Л.К. Семенова, Ф.В. Судзиловский. – М., 1989. – С. 59.
47. *Соболева, А.А.* Дозирование нагрузок различной направленности на уроках лыжной подготовки в 5-6 классах: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.А. Соболева - М., 1990. – 20 с.
48. *Сухарев, А.Г.* Закономерности роста и развития детей и подростков: лекция / А.Г. Сухарев. – 2-е изд., доп. – М.: МИОО, 2005. – 48 с.
49. Теория и методика базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования // под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2012. – 176 с.
50. *Ушаков, С.* Методические особенности уроков лыжной подготовки // Методика. Фестиваль «Открытый урок» / С. Ушаков. – М.: Первое сентября, 2008. – №3 – Режим доступа <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200802404>
51. *Фарбер, Д.А.* Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 356 с.
52. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

53. *Хрипкова, А.Г.* Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие для пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. – 91 с.

54. *Хрисанфова, Е.Н.* Конституция и биохимическая индивидуальность человека / Е.Н. Хрисанфова. – М.: МГУ, 1990. – 160 с.

55. *Шубочкина, Е.И.* Биологический возраст подростков и его значение для возрастной периодизации / Е.И. Шубочкина, С.С. Молчанов, И.И. Круглова // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. докл. – М., 1990. – С. 321-322.

56. *Яковлев, В.Г.* Игры для детей / В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1975.– 158 с.

**Приложение 1**

Оценка «5» – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных целей.

Оценка «4» – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов.

Оценка «3» – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» – упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; неумение пользоваться изученными упражнениями.

### Упражнение 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.

### Упражнение 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.

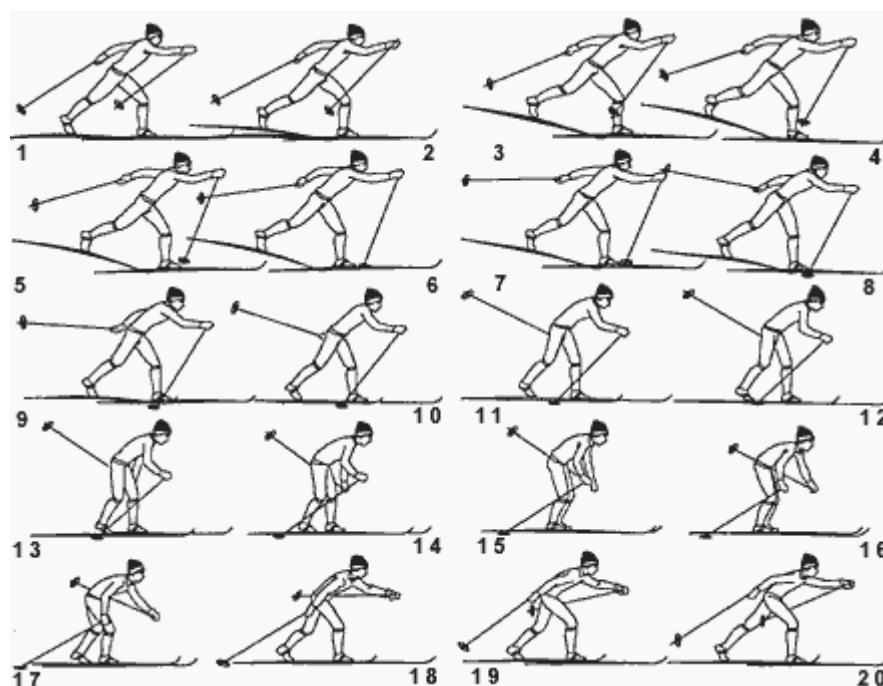
Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, движения в котором объединены в два характерных действия - отталкивание и скольжение. Для ощущения скольжения лыж по снегу, особенностей сохранения равновесия на скользящей лыже, для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками 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 ног;
- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками, (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать навесу);
- 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 выдвиганием 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

### Попеременный двухшажный классический ход



### Упражнение 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 выдвигание 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**

### **Упражнение 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.

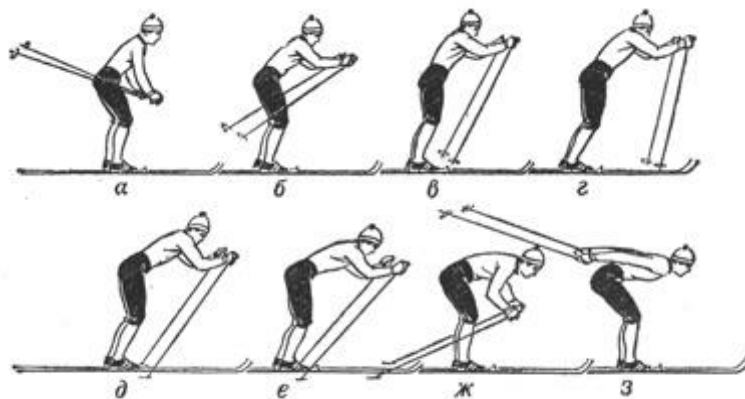
## **Упражнение 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом**

**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.

### **Одновременный бесшажный ход**



### **Упражнение 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**

### **Упражнение 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).

## **Упражнение 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом**

### **Средства:**

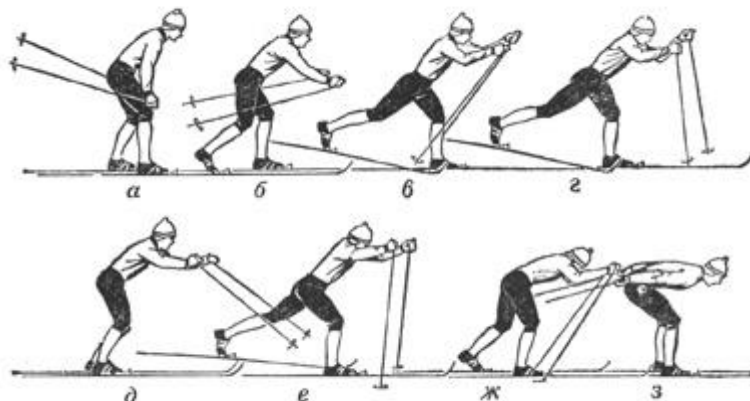
1. Выполнение двухшажного хода под счет.
2. Выполнение двухшажного хода без счета.

**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.

### **Одновременный двухшажный ход**



### **Упражнение 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)**

### **Упражнение 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.

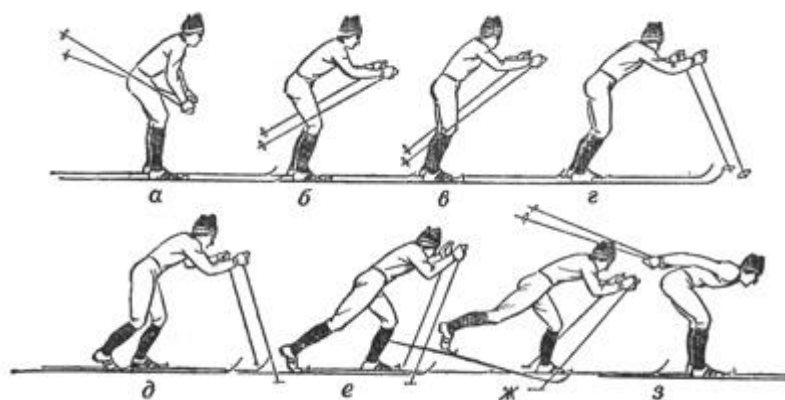
## **Упражнение 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом**

### **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 учащихся 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.

### **Одновременный одношажный ход (основной вариант)**



### **Упражнение 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)**

### **Упражнение 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.

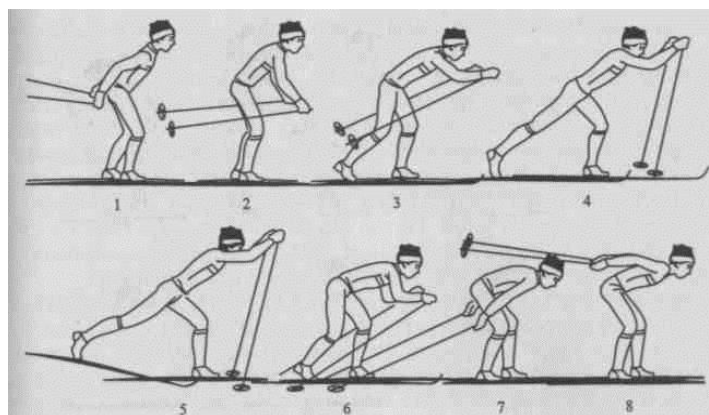
### **Упражнение 2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом**

#### **Средства:**

1. Выполнение одношажного хода под счет.

## 2. Выполнение одношажного хода без счета.

### Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)



### Упражнение 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

### Упражнение 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.

## **Упражнение 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.

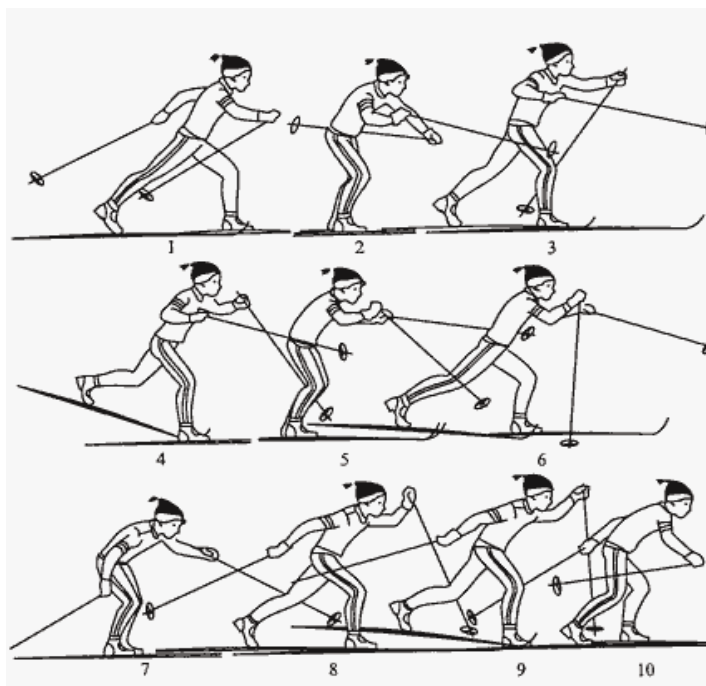
**Методические указания.** Упражнения выполняются вначале по разделениям, затем – слитно. Исходное положение – основная стойка, руки опущены, нижние концы палок лежат около пяток лыж. На счет «раз» – с шагом левой ногой правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед: кисть руки находится 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.



### Попеременный четырехшажный ход



#### Упражнение 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****Упражнение 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.

**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.