

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайская государственная педагогическая академия»

**В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина,
П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев**

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Учебно-методическое пособие

Барнаул – 2012

УДК 796.922(075)
ББК 75.719.5я73 + 74.267.5я73
Л881

Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев. – Барнаул : АлтГПА, 2012. – 306 с.

Рецензенты:

В. Л. Крайник – д-р пед. наук, профессор АлтГПА.

В учебно–методическом пособии изложена история возникновения и развития лыжного спорта, дана общая характеристика всех олимпийских видов лыжного спорта и биатлона. Основные главы посвящены анализу техники и методики обучения способам передвижения на лыжах с учетом требований школьной программы по физической культуре. Отдельные главы раскрывают основы методики тренировки лыжников-гонщиков, организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учебное пособие предназначено для студентов специальности «Физическая культура».

© Алтайская государственная
педагогическая академия, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА	7
1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	7
1.2. Лыжный спорт на Алтае	30
1.3. Изменения техники передвижения	34
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	36
2.1. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	39
2.2. Силы, действующие на лыжника и их характеристика	37
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	43
3.1. Классические и коньковые лыжные ходы	43
3.2. Техника преодоления подъёмов	68
3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	70
3.4. Техника торможений	73
3.5. Повороты в движении и на месте	75
ГЛАВА 4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	81
4.1. Подготовка мест занятий и организация обучения	81
4.2. Методы и принципы обучения	85
4.3. Структура процесса обучения	95
4.4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения	103
4.5. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	108
ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	111
5.1. Методика обучения классическим лыжным ходам	111
5.2. Методика обучения подъёмам и спускам	123
5.3. Обучение преодолению неровностей	127
5.4. Методика обучения торможениям	128
5.5. Методика обучения поворотам в движении	130
5.6. Методика обучения коньковым лыжным ходам	137
ГЛАВА 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ	147
6.1. Лыжная подготовка в программе по физической куль-	

туре в общеобразовательной школе	147
6.2. Организация учебного процесса по лыжной подготовке	151
6.3. Планирование учебной работы по лыжной подготовке	157
6.4. Начальное обучение передвижению на лыжах	166
6.5. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки	172
6.6. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах	179
6.7. Игры и игровые упражнения на лыжах	187
6.8. Домашние задания	195
6.9. Учёт успеваемости	203
6.10. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах	215
ГЛАВА 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	219
7.1. Классификация соревнований	219
7.2. Планирование соревнований	219
7.3. Подготовка и обслуживание соревнований	222
7.4. Проведение соревнований	227
7.5. Завершение соревнований	241
7.6. Организация и проведение соревнований в школе	242
ГЛАВА 8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ	248
8.1. Структура многолетней подготовки лыжников-гонщиков	248
8.2. Структура годовичного тренировочного цикла	249
8.3. Средства тренировки	250
8.4. Компоненты физической нагрузки	251
8.5. Методы тренировки	252
8.6. Развитие физических качеств	258
8.7. Варьирование нагрузки в микроцикле	265
ПРИЛОЖЕНИЯ	267
ЛИТЕРАТУРА	305

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» (утверждён 22 декабря 2009 г.) и учебного плана по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» (Физическая культура), утверждённого Учёным советом ФГБОУ ВПО АлтГПА 28 февраля 2011 г., протокол № 6.

Учебное пособие ориентировано на подготовку бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» на основе дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт и методика преподавания». Области профессиональной деятельности бакалавров, на которые ориентируется данная дисциплина, являются образование, социальная сфера, культура. Освоение дисциплины позволит работать со следующими объектами профессиональной деятельности бакалавров: обучение, воспитание, развитие, образовательные системы.

Необходимой основой освоения дисциплины является параллельное изучение учебных предметов, таких как «Теория и методика физического воспитания», «Физиология», «Гигиена», «Анатомия», «Психология», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» и др.

В системе физического воспитания лыжный спорт является чрезвычайно полезным и доступным средством повышения уровня физической работоспособности, оздоровления, закаливания всех возрастных групп населения нашей страны. Лыжная подготовка включена в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Лыжи имеют большое прикладное значение в быту в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где они используются охотниками, егерями, геологами, связистами, лесниками. Вооружённые силы различных стран используют лыжи как наиболее эффективное и скрытое от противника средство передвижения по заснеженной местности.

Современный лыжный спорт включает в себя несколько олимпийских видов: лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд, ски-кросс. Среди всех видов наиболее доступным и массовым являются лыжные гонки. На них и ориентировано данное учебное пособие.

В нашей стране сложились две основные формы работы – лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка – занятия по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях и в Вооружённых Силах страны по государственным программам.

Лыжный спорт – это вид спорта со всеми его атрибутами и разнообразием.

Авторы не ставили своей целью полноценное освещение обозначенных разделов пособия, а поместили материал, в наибольшей степени необходимый в профессиональной деятельности учителей физической культуры.

При создании пособия использовались: учебное пособие И. М. Бутина (2000), учебник Т. И. Раменской и А. Г. Баталова (2004), а также учебники «Лыжный спорт» Б. И. Бергмана, М. А. Аграновского, В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева, А. В. Перова, А. В. Корчевского разных лет издания. Указанные учебники и пособия не утратили своей актуальности, а изложенный в них материал востребован и сейчас. В разделе «Лыжная подготовка в школе» использовался материал В. В. Осинцева (2001) и В. И. Ковалько (2003).

Следует отметить, что в последние годы отчетливо наблюдаются трудности в преподавании лыжного спорта на факультете физической культуры, поэтому мы с благодарностью примем критические замечания, предложения по улучшению этого пособия и в целом преподавания дисциплины «Лыжный спорт».

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА

1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта

Международная федерация лыжного спорта (ФИС), курирующая все виды лыжного спорта основана в 1924 году во Франции в городе Шамони. Сегодня в ФИС 111 национальных объединений лыжного спорта.

Зимние Олимпийские игры (ЗОИ) и чемпионаты мира (ЧМ) – вершина международного спортивного движения. Первые ЗОИ были проведены в 1924 г. в Шамони (Франция). На этих Играх параллельно прошел и первый ЧМ по лыжному спорту. В трех видах лыжного спорта участвовали только мужчины, и было разыграно 4 комплекта медалей: в лыжных гонках на дистанции 18 и 50 км, прыжках на лыжах с трамплина и в северном двоеборье (современное название – лыжное двоеборье). На первой Олимпиаде нового столетия – XIX играх в Солт-Лейк-Сити (США, 2002 г.) лыжная часть олимпийской программы увеличилась в 11 раз и включала 44 дисциплины по семи видам лыжного спорта: лыжные гонки – 12, горные лыжи – 10, биатлон – 8, фристайл – 4, сноуборд – 4, прыжки на лыжах с трамплина – 3, лыжное двоеборье – 3. Таким образом, из всех олимпийских лыжных видов спорта в лыжных гонках разыгрывалось по-прежнему наибольшее количество наград.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки – это соревнование в передвижении на равнинных (беговых, гоночных) лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересеченной местности. Результат оценивают временем прохождения дистанции.

Исследования археологов, историков говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай, север Европы, Скандинавию задолго до нашей эры. Предполагают, что лыжи были изобретены примерно 15-20 тысяч лет назад.

Наиболее древние находки окаменелых лыж имеют возраст около 5 тысяч лет.

Первое написанное упоминание о соревнованиях на лыжах относится к 1767 году. В Норвегии прошли соревнования по следующей программе:

1 класс – 2 приза. При спуске с умеренного склона попасть из ружья в цель на расстоянии 40-50 шагов.

2 класс – 4 приза. На лесистом склоне спуститься между кустов, не падая и не ломая лыж.

3 класс – 6 призов. Спуститься с крутого склона, не пользуясь палками.

4 класс – 8 призов. Пройти на скорость равнинную дистанцию (1/4 мили) с полной выкладкой и ружьём.

Первые соревнования по лыжному спорту в нашей стране были проведены 13 февраля 1894 года Петербургским кружком любителей спорта. Победителем на дистанции 1/4 версты по льду Невы вышел А. Деревецкий.

В 1895 году открыт клуб любителей лыжного спорта, который возглавил И. П. Росляков (рисунок 1).



Рисунок 1. Иван Павлович Росляков – первый председатель Московского клуба лыжников (1895-1899 гг).

В 1910 г. лыжники разыграли в Москве первый чемпионат страны. В соревнованиях участвовали только мужчины, в программе была одна дистанция – 30 верст (1 верста равна 1,06 км). Звания «Первый лыжебежец России» был удостоен Павел Бычков (рисунок 2). Женщин к участию в чемпионате страны допустили только в 1921 г., они соревновались на дистанцию 3 км. Наталья Кузнецова – первая чемпионка страны. Ежегодное проведение этих соревнований прерывалось по разным причинам в 1915-1919 гг., 1925 г., 1929-1931 гг. и в 1942 г.



Рисунок 2. Павел Бычков – первый чемпион России по лыжным гонкам (1910 г.)

Современные лыжные гонки – самый массовый в России зимний олимпийский вид спорта. Навыки передвижения на лыжах составляют основу других олимпийских лыжных видов спорта: лыжного двоеборья, биатлона, горнолыжного спорта, фристайла.

В Олимпийских играх и чемпионатах мира долгие годы участвовали только мужчины. Лыжниц-гонщиц к участию в них впервые допустили только через 28 лет – в 1952 г., на VI ЗОИ (зимние Олимпийские игры) и 19-й ЧМ (чемпионат мира). И если у мужчин к этому времени первенство разыгрывалось уже в трех дисциплинах, то у женщин всего лишь в одной. На равный с мужчинами розыгрыш комплектов медалей лыжницы вышли только на 32-м ЧМ 1978 г. и XIV ЗОИ 1984 г. В последние годы постоянно соблюдается равенство количества дисциплин у мужчин и женщин.

На первой Олимпиаде нового столетия (XIX Игры, 2002 г.) лыжницы-гонщицы соревновались на дистанциях 10, 15, 30 км, в лыжной гонке преследования – 5 плюс 5 км, лыжном спринте на 1,5 км и в эстафете 4x5 км; всего разыгрывалось 6 комплектов медалей. У лыжников-гонщиков также 6 дисциплин: 15, 30, 50 км, гонка преследования – 10 плюс 10 км, спринт – 1,5 км и эстафета 4x10 км. На каждой дистанции жестко регламентирован и стиль передвижения: классический или свободный.

В четырех дисциплинах программы (15 и 50 км у мужчин и 10 и 30 км у женщин) лыжники стартовали по одному с интервалом в 30с. Еще на четырех дистанциях (мужчины – 30 км, женщины – 15 км и две эстафеты) использовали массовый старт. Гонка преследования проводилась в один день. Вначале лыжники проходили дистанцию (5 км – женщины и 10 км – мужчины) классическим стилем, стартуя по одному с учетом жеребьевки. Затем участники стартовали на второй, такой же по длине дистанции, но использовали свободный стиль, и старт здесь давался с гандикапом, который соответствовал проигрышу победителю на первой дистанции (победитель уходил на вторую дистанцию первым). Места, занятые участниками, соответствовали очередности финиша на второй дистанции. В настоящее время в гонке преследования – «скиатлоне» – смена лыж проводится без отдыха, после первой половины дистанции на обусловленном месте, так называемом «пин-стопе».

Лыжный спринт – единственная у лыжников-гонщиков олимпийская дисциплина, проводимая в несколько туров. Вначале проводятся предварительные индивидуальные соревнова-

ния, на которых отбирают 16 лучших. В последующих забегах, включая финальные, стартуют по шесть участников.

Лыжники-гонщики нашей страны в ЧМ участвуют с 1954 г., в ЗОИ – с 1956 г. На первом для отечественных спортсменов 20-м ЧМ в Фалуне (Швеция) были выиграны 4 золотые и 1 серебряная медали. Триумфальные победы на дистанциях 30 и 50 км одержал Владимир Кузин – первый российский «Король лыж» (рисунок 3).



Рисунок 3. Владимир Кузин

Феноменального успеха достигла Любовь Баранова (Козырева) – дебютантка возвратилась абсолютной чемпионкой мира, победив на дистанции 10 км и в эстафете 3x5 км вместе с Маргаритой Масленниковой и Валентиной Царевой. Первое участие наших лыжников-гонщиков в ЗОИ – VII игры в Кортина д'Ампеццо (Италия) – было увенчано 2 золотыми, 2 серебряными и 3 бронзовыми медалями.

Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин, Федор Терентьев в эстафете 4x10 км (рисунок 4), а также Любовь Ба-

ранова (Козырева) на дистанции 10 км – первые олимпийские чемпионы.



Рисунок 4. Первые олимпийские чемпионы в эстафете 4х10 км (слева направо): Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев (1956 г.)

На Олимпийских играх и чемпионатах мира в XX столетии наши спортсмены завоевали 105 золотых медалей. Спортсмены Норвегии – 71, Швеции – 69, Финляндии – 66, Италии – 13, Германии – 7, Казахстана – 4, Австрии – 1, Польши – 1.

Среди российских женщин рекорд века установили Галина Кулакова и Раиса Сметанина – по 26 медалей. За высшие достижения на Олимпийских играх Любовь Егорова (6 золотых медалей) и Лариса Лазутина (5 олимпийских побед) удостоены звания Героя России и награждены Золотой Звездой «Герой

России». На мировых чемпионатах успешнее всех выступала Елена Вяльбе – 14-кратная чемпионка мира.

Среди советских лыжников-гонщиков наивысшей результативности на зимних Олимпиадах достиг Николай Зимятов – 4 победы. Вячеслав Веденин стал самым титулованным чемпионом мира – 4 победы.



Рисунок 5. Вячеслав Веденин

Наряду с этим он одержал историческую победу на XI зимней Олимпиаде (Саппоро, 1972 г.) в лыжной гонке на 30 км – это наша первая золотая олимпийская медаль в индивидуальных соревнованиях лыжников-мужчин (рисунок 5).

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Прыжки на лыжах с трамплина выполняют на специальном, строго профилированном спортивном сооружении – трамплине.

Прыгают на лыжах, которые значительно длиннее, шире и тяжелее гоночных. Трамплины имеют различную проекцию дальности полета. В этом виде оценивают дальность прыжка от стола отрыва до места приземления и с 1945 г. технику его исполнения. Сумма этих показателей дает итоговый результат, выраженный в очках.

Родиной прыжков на лыжах с трамплина является норвежская провинция Телемарк, жители которой в середине XIX в. соорудили трамплины и впервые продемонстрировали миру способность человека к полету на лыжах. Причем главная задача прыгунов заключалась в том, чтобы взлететь как можно выше, дальность прыжка не учитывалась. Официальная регистрация дальности прыжков началась в 1868 г.

Первый в России трамплин, был построен в 1906 г. петербургскими лыжниками клуба "Полярная звезда". Смельчаки "улетали" с него на 10-12 м. В 1912 г. там же соорудили трамплин уже с искусственной горой разгона и расчетной мощностью дальности прыжка до 20 м.

Первое официальное первенство нашей страны по прыжкам на лыжах с трамплина было проведено в 1926 г. в Подмоскowie. Победил Вячеслав Воронов с результатом 18,5 м.

Конструкция современного трамплина включает следующие элементы:

- 1) стартовую площадку,
- 2) гору разгона,
- 3) стол отрыва,
- 4) гору приземления,
- 5) площадку для остановки спортсмена.

Прыжки на лыжах с трамплина входят в программу всех зимних Олимпиад, в этих соревнованиях участвуют только мужчины. Если на первых играх (1924 г.) разыгрывался один комплект медалей, то на первой Олимпиаде нового века (XIX, 2002 г.) - три: в индивидуальных соревнованиях на трамплинах длиной 90 и 120 м и в командных соревнованиях на 120-метровом трамплине.

Дальность прыжка зависит от критической точки (мощности) трамплина (К). Установленную конструкцией трамплина

дальность оценивали 60 очками. Таким образом, на трамплине К-90 прыжок на 90 м был равен 60 очкам, а чтобы получить такое же количество очков на трамплине К-120, надо прыгнуть на 120 м. При выполнении прыжка меньшей дальности относительно критической точки производили вычитание из 60 очков. Если спортсмен прыгнул дальше критической точки, то к 60 очкам начисляли дополнительные. Каждый метр отклонения от расстояния, соответствующего критической точке, на трамплине К-90 равен 2 очкам, на трамплине К-120 - 1,8 очка. Например, на трамплине К-90 лыжник прыгнул на 86 м, а на К-120 - на 125 м. Для оценки этих результатов в очках выполняли следующие расчеты:

$$60 - (90 - 86) \times 2 = 52 \text{ очка (для К-90);}$$

$$60 + (125 - 120) \times 1,8 = 69 \text{ очков (для К-120).}$$

Технику (стиль) прыжка пять судей оценивали по следующим критериям:

- 1) отрыв от стола,
- 2) полет,
- 3) приземление.

Максимально возможная оценка каждого судьи - 20 очков. При подсчете общего количества очков за технику каждого прыжка суммировали только три судейские оценки, одну высшую и одну самую низкую отбрасывали, т.е. за технику можно получить максимум 60 очков. Если, к примеру, пять судей выставили оценки 19, 16, 17, 19, 16, то для вычисления общего количества очков за технику этого прыжка надо отбросить одну максимальную оценку - 19, одну минимальную - 16 и затем суммировать оставшиеся три: $16 + 17 + 19 = 52$ очка.

Каждый участник соревнований имел право на три попытки: первый прыжок - пробный, второй и третий - зачетные.

В индивидуальных соревнованиях итоговый спортивный результат определяли общей суммой очков, полученных спортсменом за дальность и технику выполнения двух зачетных прыжков.

Пример. в первом зачетном прыжке лыжник получил 50 очков за технику и 56 - за дальность, а во втором - 54 и 60 очков соответственно. Его итоговый результат составит:

$50 + 56 + 54 + 60 = 220$ очков.

В командных соревнованиях участвуют четыре спортсмена от каждой страны, результат определяют общей суммой очков за технику и дальность двух зачетных прыжков каждого участника команды, т.е. за восемь прыжков.

Лыжники-прыгуны нашей страны участвуют в зимних Олимпиадах с 1956 г. (VII игры). Наивысшие достижения имеют Владимир Белоусов и Гарий Напалков. Владимир Белоусов - наш первый и до настоящего времени, к сожалению, единственный олимпийский чемпион. Эта золотая медаль была выиграна (1968 г. на X Олимпиаде (Гренобль, Франция) в прыжках на 90-метровом трамплине. Гарий Напалков - наш единственный чемпион мира, причем двукратный. Эти наивысшие достижения на 70- и 90-метровом трамплинах были установлены на Чемпионате мира в Высоких Татрах (Чехословакия, 1970 г.).

ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Лыжное двоеборье (по международной терминологии "северная комбинация") включает прыжки на прыжковых лыжах с трамплина определенной мощности и лыжную гонку на заданную дистанцию на равнинных лыжах. Начинают соревнование с прыжков, затем спортсмены участвуют в лыжной гонке. Итоговый результат подсчитывается за два зачетных прыжка и лыжную гонку.

В России первый опыт соединения прыжков на лыжах с лыжными гонками относится к 1906 г., а первые соревнования - прыжки с трамплина и лыжная гонка на 4 версты - были проведены в 1912 г. в районе трамплина "Северный" под Петербургом.

Первый чемпионат страны двоеборцы разыграли в 1935 г. В прыжках с трамплина и лыжной гонке на 18 км победил Н. Алферов - первый чемпион страны.

Лыжное двоеборье в программе зимних Олимпиад с 1924 г. (I ЗОИ), в соревнованиях участвуют только мужчины. Долгие годы (до 1984 г.) лыжники-двоеборцы соревновались всего лишь в одной дисциплине. На XIX Олимпиаде - первых Играх

нового столетия (2002 г.) двоеборцы разыгрывали три комплекта медалей: в прыжках на лыжах с 90-метрового трамплина и в лыжной гонке на 15 км, в двоеборье-спринте - прыжках на лыжах с трамплина К-120 и лыжной гонке на 7,5 км, командном соревновании - прыжках с трамплина К-90 и лыжной эстафете 4х5 км. С 1986 г. в лыжегоночной части двоеборцы используют только свободный стиль передвижения.

Прыжковая часть программы двоеборцев и оценка результатов в прыжках проводятся по тем же правилам, что и у лыжников-прыгунов.

Соревнование в классическом двоеборье (К-90 и 15 км) проводили в два дня: в первый день - прыжки, во второй - лыжную гонку. После первого дня соревнований определяли разницу в очках за прыжки от результата победителя и переводили разницу в очках в разницу по времени, используя соотношение: 1 мин = 12 очков. Во второй день соревнований первым стартовал победитель в прыжках, время старта последующих участников определялось с учетом проигрыша по времени за прыжки. Побеждал спортсмен, который первым пересекал линию финиша.

Двоеборье-спринт проводили в один день, традиционно начиная с прыжков. После прыжков (один пробный и один зачетный) определяли разницу в очках от победителя и переводили ее в разницу по времени из расчета 1 мин = 16 очков. В лыжной гонке первым стартовал победитель в прыжках, время старта остальных участников устанавливали по проигрышу победителю в прыжках, переводя очки во время, как и в классическом двоеборье, но при более высокой "стоимости" 1 мин - 16 очков. Занятые места также определяли очередностью финиша, а итоговый результат оценивали временем проигрыша победителю.

В первый день командных соревнований подсчитывали общую сумму очков за 8 зачетных прыжков четырех участников команды. Во второй день на первом этапе лыжной эстафеты первым стартовал представитель команды, победившей в прыжках. Время старта остальных участников этапа определялось с учетом имеющейся разницы в сумме очков за прыжки, которую переводили во временной "разрыв" из расчета 1 мин = 39 очков.

Окончательный итог подвели по системе, принятой в индивидуальных соревнованиях.

Олимпийский дебют наших двоеборцев состоялся в 1956 г. (VII ЗОИ). За период участия в Олимпийских играх и чемпионатах мира у нас не было ни одной победы. Первую олимпийскую медаль - бронзовую - выиграл Николай Гусаков на VIII играх в Скво-Вэлли (США, 1960 г.), а серебряная награда Николая Киселева на IX зимней Олимпиаде в Инсбруке (Австрия, 1964) до настоящего времени остаётся вершиной отечественного лыжного двоеборья.



Рисунок 6. Н. Киселёв – серебряный призёр Олимпийских игр.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Горные лыжи как вид лыжного спорта представляют собой спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту на горных лыжах, которые немного короче и значительно шире и тяжелее гоночных. Спортивный результат у горнолыжников определяют временем прохождения установленной трассы в одной или двух попытках.

Первые в мире состязания в спуске с горы на скорость устроили норвежцы в 1767 г. Однако, по утверждению многих специалистов, истинными основоположниками современного горнолыжного спорта являются все-таки австрийцы. Горнолыжные соревнования в этой стране проводят с 1905 г. Примерно в эти же годы и в России стали появляться лыжники, которые увлекались катанием с гор на скорость, а затем занялись и фигурным катанием на лыжах, т.е. спусками с поворотами, названными в дальнейшем слаломом.

В 1923 г. московские лыжники организовали первую в стране горнолыжную секцию под руководством Андрея Андреевича Жемчужникова. Причем в 20-30-е гг. они не придерживались узкой специализации: многие успешно выступали на горных и на равнинных лыжах. В 1934 г. прошел первый чемпионат страны по горным лыжам, в программе был один вид - слалом для мужчин, победил В. Глассон. Через 5 лет (в 1939 г.) к соревнованиям в слаломе допустили и женщин, первой чемпионкой страны стала Александра Басалова.

Статус олимпийского вида спорта горные лыжи получили в 1936 г. На IV ЗОИ в Гармиш-Партенкирхене (Германия) мужчины и женщины состязались в горнолыжном двоеборье, состоявшем из слалома и скоростного спуска. Горнолыжная часть программы на первых Играх нового столетия (XIX зимней Олимпиаде, 2002 г.) была расширена в 2,5 раза, мужчины и женщины соревновались в пяти дисциплинах: слаломе, гигантском слаломе, супергигантском слаломе, скоростном спуске и комбинации - слалом плюс скоростной спуск.

В каждом соревновательном упражнении для мужчин и женщин трассы имеют достаточно жесткие основные параметры:

- 1) длина трассы;
- 2) перепад высот (расстояние между самой высокой и самой низкой точками на трассе);
- 3) количество ворот;
- 4) расстояние между воротами.

В слаломе (специальном слаломе) длина трассы около 500 м, перепад высот - 140-220 м, количество ворот - 45-75, расстоя-

ние между ними - от 0,75 до 15 м. В слаломе, как и других его разновидностях, спортсмены обязаны проехать все ворота - за пропуск хотя бы одного участник снимается с соревнований. Ворота считаются пройденными, если обе лыжи слаломиста находились в момент прохождения между флажками, которыми отмечены ворота. В соревнованиях по слалому на XIX Играх проводили два заезда, причем конфигурация ворот после первого заезда менялась. Итоговый результат определяли по сумме времени двух попыток.

В гигантском слаломе трассы прокладывают на склонах с разнообразным рельефом: буграми, спадами, контруклонами. Длина трассы около 1500 м, перепад высот - 300-450 м, на трассе устанавливают 35-65 ворот, расстояние между которыми не менее 10 м. Соревнования проводят в два заезда, изменяя расположение ворот на трассе при второй попытке. Результат, как и в слаломе, определяют по сумме времени в двух попытках.

Супергигантский слалом проводится на трассах длиной около 2000 м с перепадом высот 400-650 м. На них устанавливают 40-65 ворот на расстоянии 15-25 м. Во время спуска возможны два прыжка. На прохождение такой сложной трассы давали одну попытку, по результату которой и определяли победителя XIX Игр.

В соревнованиях по скоростному спуску используют трассы длиной около 3000 м с перепадом высот 500-1100 м. На этих трассах исключают резкие повороты, высокие естественные трамплины. Скоростной спуск, пожалуй, наиболее зрелищная и вместе с тем самая травмоопасная дисциплина горных лыж.

Недаром подавляющее большинство травм и трагических случаев на горнолыжных соревнованиях происходят именно здесь. Это и неудивительно, ведь скорость лыжника на трассе порой превышает 120 км/ч,

На прохождение трассы скоростного спуска участникам XIX Игр давалась одна попытка, и результат определяли временем, как в супергиганте.

Соревнования в комбинации проводят на трассах слалома и скоростного спуска по правилам, соответствующим каждой дисциплине. Победителя на XIX Играх определяли по сумме

времени в комбинационном скоростном спуске и комбинационном слаломе, т.е. медали в этих дисциплинах разыгрывались автономно от основных соревнований.

Олимпийская премьера отечественных горнолыжников состоялась в 1956 г. на VII Играх. Бронзовая медаль на этих Играх Евгении Сидоровой в слаломе и серебряная награда Светланы Гладышевой в супергиганте в 1994 г. на XVII играх (Лиллехаммер, Норвегия) - таковы наши высшие, весьма скромные успехи на горнолыжных трассах.

БИАТЛОН

Биатлон - это лыжная гонка на равнинных лыжах с оружием в сочетании с остановками для стрельбы по мишеням на специально оборудованном стрельбище - огневом рубеже. При подведении итогов соревнований учитывают два показателя: 1 -общее время лыжной гонки на установленную дистанцию, включая временные затраты на стрельбу, 2 - результат стрельбы - штрафные санкции за промахи в виде штрафного времени или дополнительного штрафного круга.

Происходящие в нашей стране в начале XX столетия военно-политические события стимулировали появление всевозможных военизированных соревнований, в числе которых были и лыжные гонки со стрельбой. Особенно популярны в 1950-е г. командные гонки патрулей, по которым разыгрывался чемпионат страны. В 1957 г. в программу первенства страны впервые включили индивидуальный "бег патрулей" на дистанцию 30 км с двумя выстрелами по двум резиновым шарам, за каждый промах к результату начисляли две штрафные минуты. Эти соревнования были максимально приближены к современному биатлону. Классическое современное лыжное двоеборье (так в те годы называли биатлон): лыжную гонку на 20 км со стрельбой на четырех огневых рубежах - включили в программу первенства страны в 1958 г. Ее выиграл Александр Губин, ставший первым чемпионом страны в классическом биатлоне.

Женский биатлон в нашей стране начали развивать в 1970-е годы в организациях ДОСААФ (Добровольного общества со-

действия армии, авиации и флоту). По линии этого ведомства проводили соревнования биатлонисток различного масштаба, включая всесоюзные. В программу официального чемпионата страны по биатлону женские дисциплины впервые включили в 1983 г. Венера Чернышева (в соревнованиях на 15 км) и Кайл Парве (на 7,5 км) - первые чемпионы страны в индивидуальных соревнованиях.

В международном спортивном движении биатлон как самостоятельный вид лыжного спорта утвердился в 1958 г., когда в Австрии был проведен первый чемпионат мира. Эти соревнования стали ежегодными. Первые олимпийские награды биатлонисты разыграли в 1960 г. на VIII Играх (Скво-Вэлли, США). В программе была одна дисциплина - лыжная гонка на 20 км со стрельбой из боевого оружия на 4 огневых рубежах, участвовали только мужчины. В олимпийском году на чемпионатах мира медали разыгрывают только в тех дисциплинах, которые не входят в олимпийскую программу.

В 1978 г. было принято решение о замене боевого оружия на малокалиберную винтовку 5,6 мм. Благодаря этому новшеству биатлон стал значительно более доступным, безопасным, вследствие чего заметно возросла его популярность в мире. В частности, стало возможным и вовлечение женщин в занятия биатлоном. В 1984 г. был проведен первый чемпионат мира по женскому биатлону, причем спортсменки сразу стали разыгрывать равное с мужчинами количество комплектов медалей - три. В 1992 г. состоялась олимпийская премьера женского биатлона на XVI играх в Альбервиле (Франция).

Начав олимпийскую борьбу с одного комплекта медалей, на первых в XXI веке Играх (XIX Олимпиада в Солт-Лейк-Сити, 2002 г.) биатлонисты разыгрывали восемь. В программе у женщин - 7,5 км, 10 км (гонка преследования), 15 км и эстафета 4х7,5 км; у мужчин - 10 км, 12,5 км (гонка преследования), 20 км и эстафета 4х7,5 км. Все дистанции проходили свободным стилем (до 1986 г. использовался только классический стиль). Стрельба по мишеням ведется из двух положений: вначале лежа, затем стоя. Количество рубежей зависит от длины дистанции - 2 рубежа на коротких и 4 - на длинных. На всех рубежах

стреляют на расстоянии 50 м, диаметр установки 45 мм при стрельбе из положения лежа и 110 мм - из положения стоя. На каждом огневом рубеже спортсмены поражают 5 мишеней пятью выстрелами. Только в эстафетах в случае не поражения 5 патронами всех мишеней спортсменам разрешено использовать три дополнительных патрона, которые участник кладет на специальные тарелочки. Дополнительные патроны заряжают по одному, на что уходит дополнительное время. Если же мишени и после использования дополнительных патронов остаются незакрытыми, то за каждую из них спортсмен бежит штрафные (дополнительные) 150 м.

Оценки результатов стрельбы, как и количество огневых рубежей в различных дисциплинах, неодинаковы. В программе XIX Игр на длинных дистанциях - 15 км у женщин и 20 км у мужчин - 4 рубежа: на первом и третьем (нечетных) стреляли из положения лежа, мишени второго и четвертого (четных) рубежей покоряли из положения стоя. За каждый допущенный промах одна минута штрафа. Итоговый результат определяли по сумме времени, затраченного на преодоление дистанции и штрафных минут. Если, допустим, биатлонист прошел дистанцию за 1 ч 15 мин и допустил при стрельбе три промаха, то его итоговый результат составит 1 ч 15 мин + 3 мин (штраф) = 1 ч 18 мин.

Во всех остальных олимпийских дисциплинах каждый допущенный промах при стрельбе оценивали одним дополнительным (штрафным) кругом длиной 150 м. Этот круг биатлонисты проходили сразу после стрельбы, количество штрафных кругов равно количеству допущенных промахов. Окончательный результат определяли общим временем прохождения дистанции, включая и время, затраченное на преодоление штрафных кругов. К примеру, в гонке на 10 км было допущено 4 промаха, следовательно, соревновательная дистанция для этого спортсмена составила 10 км 600 м ($150\text{ м} \times 4 = 600\text{ м}$), и итоговый результат фиксировался именно на эту дистанцию - 10 км 600 м.

В гонке преследования у женщин на 10 км и у мужчин на 12,5 км - 4 огневых рубежа. Положение биатлониста при стрельбе в гонке преследования на 1-м и 2-м рубежах - лежа, на

3-м и 4-м - стоя. Для гонки преследования на XIX Играх отбирали 60 лучших биатлонистов по итогам спринта. Первым стартовал победитель в спринте. Время старта остальных участников соответствовало проигрышу победителю в спринтерской дисциплине - 7,5 км у женщин и 10 км у мужчин. На спринтерских дистанциях, а также в эстафетах - два огневых рубежа, стреляют лежа и стоя.

В истории отечественного биатлона навсегда останутся первыми: Владимир Меланин (рис. 7) - первый чемпион мира (1959 г.) и Олимпийских игр (1964 г.), Венера Чернышева - первая абсолютная чемпионка мира (1984 г.), Анфиса Резцова - первая олимпийская чемпионка (1992 г.).

Наивысшие спортивные достижения в минувшем веке установили среди мужчин Александр Тихонов - четыре победы на четырех Олимпиадах (1968-1980 гг.) и 11 наград золотого достоинства на чемпионатах мира (1969-1977 гг.), признанный лучшим биатлонистом 20 века. Среди женщин выделяется- Анфиса Резцова - двукратная олимпийская чемпионка и Елена Головина - 10 побед на чемпионатах мира (1985-1991 гг.). Уникальным достижением XX столетия являются результаты Анфисы Резцовой - единственной в мире олимпийской чемпионки в лыжных гонках (Калгари, 1988 г.) и биатлоне (Альбервиль, 1992 г., Лиллехаммер, 1994 г.).



Рисунок 7. В.Меланин – чемпион мира 1959 г.
и Олимпийский чемпион 1964 г.

Золотыми буквами в мировую историю спорта вписаны имена 23 наших биатлонистов - чемпионов Олимпийских игр и 47 чемпионов мира. 70 участников-медалистов по биатлону – это звёзды мирового спорта XX столетия, которые будут вечно гореть на спортивном небосводе. За 100 лет спортсмены СССР-СНГ завоевали на Чемпионатах мира и Олимпийских играх 67 золотых медали, Германии -53, Норвегии -26, Франции-8, Финляндии и Швеции – по 7, Италии -6, Белоруссии -4, Украины и Канады – по 3, Польши, Болгарии, Австрии и Чехии – по 1.

ФРИСТАЙЛ

Фристайл в переводе с английского означает "свободный, вольный стиль". В Европе спуски на горных лыжах с выполнением акробатических элементов называли "фристайл". Это название и стало официальным.

Годом рождения фристайла принято считать 1971 г., когда в американском штате Нью Гемпшир провели первые официальные соревнования по этому виду лыжного спорта.

Чемпионаты мира по фристайлу проводят с 1986 г., а в программу зимних Олимпиад его включили в 1992 г. (XVI ЗОИ, Альбервиль, Франция). Первым статус олимпийской дисциплины получил могул, на следующей Олимпиаде (XVII игры, Лиллехаммер, Норвегия, 1994 г.) фристайлистам добавили лыжную акробатику. Мужчины и женщины соревновались в этих же дисциплинах и на первой Олимпиаде XXI столетия - XIX ЗОИ (Солт-Лейк-Сити, США, 2002 г.).

Могул - австрийское слово, означающее "небольшой холм, насыпь". В этой дисциплине лыжники спускались на специальных горных лыжах по бугристому склону длиной около 250 м между расположенными в шашечном порядке кочками. Причем спуститься надо было по максимально прямой. Наряду с этим лыжникам необходимо было выполнить два обязательных прыжка на двух одинаковых холмах-трамплинах высотой 1,2 м, которые расположены на первой и второй третях соревновательной дистанции. Оценка складывалась из сложности прыж-

ков (25%), скорости прохождения трассы (25%) и техники спуска (50%), итоговый результат выражали в баллах. По результатам предварительных соревнований отбираются 16 сильнейших финалистов.

Побеждал спортсмен, получивший самые высокие баллы в финальной части соревнований (оценки предварительного раунда не учитывались).

В соревнованиях по лыжной акробатике спортсмены на специальных лыжах спускались со склона для разгона, заходили на особо профилированный трамплин высотой 4 м и крутизной 70 градусов и, взлетая вверх, исполняли акробатические элементы. Оценивали сложность и техническое исполнение (50%), приземление (30%) и скорость схода со стола отрыва (20%). Итоговый результат определяли по двум попыткам.

Как и в могуле, соревнования состояли из предварительного и финального раундов, в каждом из которых спортсмены делали по два прыжка. В финал выходили 12 лучших. Победителем становился тот, кто набирал наибольшую сумму баллов за два прыжка в финале.

В нашей стране первое сальто на лыжах было выполнено еще в 1927 г. А первые поклонники современного фристайла появились в 70-е годы в Москве. При всей зрелищности, выразительности, артистичности этот вид спорта достаточно демократичен. Заниматься могулом, в частности, можно на площадках, расположенных не на очень крутых склонах длиной чуть более 200 м. Этим преимуществом и воспользовались московские энтузиасты, которые соорудили на Крылатских холмах первую в стране специальную трассу. Затем подобные сооружения для фристайла оборудовали в других регионах страны.

80-е годы стали периодом интенсивного развития фристайла. В 1987 г. провели чемпионат страны, на котором определились первые чемпионы. В могуле ими стали Анна Вершинина и Станислав Соколенко, а в лыжной акробатике - Василиса Семенчук.

На проведенных в XX столетии трех последних зимних Олимпиадах, в программе которых был фристайл, российские спортсмены выиграли одну бронзовую и две серебряные меда-

ли. В национальную копилку высших спортивных достижений две медали опустила Елизавета Кожевникова - серебряную в 1992 г. и бронзовую в 1994 г., а Сергей Щуплецов добавил одну серебряную медаль в 1994 г. На чемпионатах мира наибольших успехов достигли Василиса Семенчук - золотая медаль в акробатике (в 1991 г.) и Сергей Щуплецов - двукратный чемпион мира (в 1991 и 1993 гг.).

СНОУБОРД

Сноуборд в дословном переводе с английского - "снежная доска". Этот вид лыжного спорта представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений.

"Снежная доска" отличается достаточно высокой проходимостью: на ней можно передвигаться и по снежной целине, и по крутым склонам.

Используя разные комбинации элементов из горных лыж и фристайла, на сноубордах можно заниматься слаломом и его разновидностями, скоростным спуском, прыжками, хафпайпом. Причем каждой дисциплине соответствует своя форма сноуборда.

Долгое время сноуборд считался забавой горнолыжников. На практике оказалось, что это совершенно автономный вид лыжного спорта со своими правилами и дисциплинами.

Олимпийская премьера сноуборда состоялась на XVIII Олимпиаде (1998 г., Нагано, Япония), т.е. сноуборд - самый юный олимпийский вид лыжного спорта. В программу первых игр XXI века (XIX Олимпиада, 2002 г.) были включены соревнования по хафпайпу и параллельному гигантскому слалому, мужчины и женщины разыгрывали четыре комплекта медалей.

Хафпайп в переводе с английского - полтрубы. Лыжа (доска) для хафпайпа - широкая и мягкая. Соревнования по этой дисциплине сноуборда проходили на трассе, представляющей собой снежный желоб глубиной 3-4 м и длиной 110м (отсюда произошло и название). Разгоняясь по желобу от края к краю, спортсмены выполняли различные акробатические элементы на

краях желоба. Надо показать как стандартные элементы, так и наиболее сложные трюки, пируэты, прыжки. Соревнование оценивали пять судей, каждый из которых выставлял оценки от 0,1 до 10 баллов. Оценивали общее впечатление (два арбитра), техническое мастерство, сложность выполненных элементов - вращения, амплитуду прыжков (три арбитра). В первом раунде участвовали все спортсмены, и шестерка лучших сразу выходила в финал. Оставшиеся выступали во втором квалификационном раунде, по итогам которого определяли еще шесть участников финала. Финальный раунд состоял из двух попыток, победителя определяли по лучшему результату в одной из них.

В параллельном гигантском слаломе использовали более жесткую и узкую, чем в хафпайпе, лыжную доску, т.к. здесь итог соревновательной борьбы определяет скорость. В этой дисциплине на склоне прокладывали две одинаковые по длине, перепаду высот и количеству ворот параллельные слаломные дорожки. Стартовали одновременно два участника. Каждая пара участников делала две попытки, после первого заезда они менялись дорожками. Если один из спортсменов выигрывал обе попытки, он проходил в следующий раунд. А если соперники одержали по одной победе, победителем пары становился участник, показавший лучшее время по сумме двух попыток. Соревнования проводили в несколько туров до финального заезда.

В нашей стране спуски на одной лыже начали выполнять в конце 1980-х годов. Этапным для российских сноубордистов стал 1995 год., когда был проведен первый открытый чемпионат России. Денис Тихомиров и Ольга Лычкина в гигантском слаломе, Роман Дырин в хафпайпе - первые российские чемпионы.

Современный спорт высших достижений - критерий таланта конкретного спортсмена, а также показатель могущества страны, которую он представляет. Каждая выигранная медаль, тем более на чемпионатах мира и Олимпийских играх, принадлежит не только тому, кто стоит на пьедестале почета, но и стране, воспитавшей медалиста. В этом - общенациональная ценность каждого спортивного достижения, каждой выигранной медали,

показатель уровня развития нации и страны, своеобразная визитная карточка любого государства.

СКИ-КРОСС

Горнолыжная дисциплина ски-кросс проводится на горнолыжных трассах с перепадом высот минимум 130 м и максимум 250м. Средний уклон должен быть в пределах от 12 градусов до 22 градусов. Ширина трассы минимум 30м. В исключительных случаях, в определённых условиях, на коротких участках трасса может быть минимум 20 метров. Время прохождения трассы должно быть в пределах от 35 до 60 секунд.

Ворота для кросса представляют собой полотнище, натянутое между одним длинным слаломным и одним коротким утолщённым древком. Последовательно стоящие ворота должны быть разного цвета (за исключением жёлтого). К слаломному древку крепится полотнище треугольной формы, цветом, соответствующим древку.

Одновременно стартуют 4 или 6 спортсменов.

Допускается два варианта квалификационной части соревнований: а) по одному старту; б) по двум стартам.

Финальная часть соревнований строится на участии 32-х мужчин (16 женщин) при 4-х стартующих в заезде; или 48-ми мужчинами (24-х женщин) при 6-ти стартующих в заезде. Из каждого круга финальной части соревнований в следующий круг проходят двое (при 4-х стартовавших) или трое (при 6-ти стартовавших) лучших в заезде.

Во время заездов допускается случайные контакты между участниками. Умышленно толкаться нельзя.

Все участники должны быть в защитных шлемах. Костюм должен состоять отдельно из штанов и куртки. Облегающие тело костюмы недопустимы.

Количество используемых на соревнованиях лыж для каждого участника ограничено двумя парами.

1.2. Лыжный спорт на Алтае

Сохранившиеся и доступные документы говорят о том, что системное использование лыжного инвентаря в физическом совершенствовании начинается с 20-х годов прошлого столетия, с создания Центрального пролетарского спортивного клуба Все-ВОбуч. Рекомендовалось создавать спортивные секции в трудовых и учебных коллективах. Для современного времени это непосильная задача. Лыжные секции были легко доступны и довольно-таки массовыми (по 10-20 человек в секции). Спортивные (государственные) организации проводили мероприятия для привлечения населения к занятиям лыжным спортом: лыжные вылазки и экскурсии, дальние переходы, курсы помощников инструкторов физической культуры (семинары в дальнейшем). Начиная в 1925 года между кружками проводятся соревнования. В этот период одним из лучших на Алтае был спортивный клуб «Красный Октябрь». В его лыжной секции было 100 пар лыж и лыжным спортом занималось 80 человек. В феврале 1927 года неподалеку от Барнаульского дрожзавода, в районе ул. Мамонтова, где начинался сосновый бор, а по склонам берега Барнаулки имелись удобные крутые спуски, была открыта лыжная станция. Там и проводились лыжные соревнования. Дистанции были 1, 3, 5 км. Характерным для этого времени было проведение комплексных соревнований: бег на простых лыжах, спуск с крутого склона, прыжок с трамплина. Этому способствовали длинные (240 см) лыжи.

В 30-е годы лыжные гонки включаются в фабрично-заводские спартакиады. Надо иметь в виду, что в Советское время фабрики и заводы были основным явлением в жизни общества. Обязательным видом спартакиад были соревнования на лыжах. Знаменательным был 1937 год. 29 октября по улицам Барнаула прошла эстафета на призы газеты «Алтайская правда». 15 мужских, 10 женских и 5 детских команд приняли в них участие. Первыми чемпионами «Алтайской правды» были лыжники педтехникума, обществ «Медик», «Динамо» и «Спартак».

Март 1938 года- первые соревнования среди сборных команд городов. Именно на этих соревнованиях возшла звезда спартаковки из Ойрот-Туры (Горно-Алтайска) Веры Уксегешевой. Алтайка по национальности, в 15 лет она стала сильнейшей гонщицей Горного Алтая. В дальнейшем Вера побеждала в чемпионатах Сибири и Дальнего Востока. Лейтенант Уксегешева участвовала в боевых действиях Великой Отечественной войны. После войны, с 1947 года работала преподавателем в Барнаульском педучилище

В марте 1940 года впервые в Алтайском крае стартовали краевые соревнования среди спортивных обществ. В них приняли участие 11 сборных команд. Первое место заняли лыжники ДСО «Учитель», второе «Динамо», третье «Спартак».

Лыжный спорт в то время был одним из основных в физическом воспитании населения. На каждом крупном предприятии, учебном заведении, в каждом районе и в некоторых поселениях в районе этого района, в ДСО тренировались спортсмены. Официально следовало лыжный спорт увязывать с начальной военной подготовкой. Формами занятий являлись: чисто физическая подготовка, преодоление препятствий, изгородей и канав, военизированные игры, стрельба из оружия из трех положений, походы. Лыжный спорт приучал преодолевать длительную физическую нагрузку, трудности, морозы и слякоть. И это обстоятельство в совокупности с необустроенной жизнью населения явилось важным фактором победы в Великой Отечественной войне.

После войны спортивная работа велась по линии ДСО (это некоторое количество работников на выделенном для них помещении на средства предприятий или организаций одного профиля). Было образовано 32 спортивных общества. ДСО активизировало проведение соревнований в подведомственных им коллективах, проводило свое первенство и сборную команду направляло на более крупные соревнования: первенство общества региона (допустим Сибири и Дальнего Востока), России и СССР. Завершалось все это грандиозным спортивным соревнованием – Спартакиадой народов СССР. Несомненно, что такую форму проведения соревнований следует отнести к положи-

тельному явлению. Спортивные работники очень ответственно относились к выступлению своих спортсменов. Средств на проведение учебно-тренировочного процесса и командировку спортсменов на соревнования было абсолютно, достаточно. Недостатком этого спортивного коммунизма в хорошем смысле было то, что спорт, как и все общество, был изолирован от мировой общественности. Спортсмены и тренеры «варились» в собственном соку. Что-то в этом было и хорошо: вырабатывалась собственная методика тренировок, напрочь официально игнорировался коммерческий смысл, - и действительно, большинство занимались спортом ради спортивного совершенствования. Спортсмены тренировались и выступали на соревнованиях на инвентаре отечественного производства. Инвентарь фабрик Скандинавских стран и Европы был более качественным и в малых количествах имелся у лучших спортсменов страны. В дальнейшем сложилась стройная система централизованной поставки спортивного оборудования и инвентаря по линиям ДСО.

В 1948 года на Всероссийской спартакиаде в Москве команда Алтая заняла 26 место из 61. В составе команды были известные тогда, да и сейчас, лыжники В. Лужнов, П. Прокопьев, братья Зайчиковы, В. Ефимов, Л. Галятина, Е.Архипова, более известная под фамилией Мекшило, и др. Правда, она, уже будучи жительницей Ленинграда, на зимней Олимпиаде 1964 года в Инсбруке завоевала золотую медаль в эстафете 4x5 км и серебряную медаль в гонке на 10 км.

В 1950 году при краевом комитете по физкультуре и спорту создается федерация по лыжному спорту. Председателем ее избирается Юрий Долгов, сильнейший лыжник и прекрасный организатор. Он возглавлял краевую организацию 10 лет.

В это время открываются ДСШ. Очень популярными и массовыми стали соревнования на призы газеты «Пионерская правда». Именно там начинался путь известных в крае лыжников Вячеслава Княжева, Александра Сысоева, Сергея Сысова, Алексея Хвостова, Александра Ракшина, Вячеслава Сергеева, Сергея Хоменко, Людмилы Коробейниковой, Тамары Макушевой, Елены Сивковой (Шалиной), Евгении Разомассовой и многих других. Наиболее успешно в 60-е годы выступают лыжники ДСО

«Трудовые резервы», «Динамо», «Буревестник». Среди них Владимир Воробьев, Владимир Зеленин, Анатолий и Николай Полтановы, Александр Ильичев, Валентин Сотников, Полина Долгова, Нина Кузнецова, Галина Звягина.

Без знающих, опытных тренерских кадров невозможен путь к чемпионскому пьедесталу. Вот кто работал тренером: Вера Дановская (первый тренер Евдокии Мекшило), Виктор Стариков, Дмитрий и Галина Звягины, Сергей Мельников, Юрий Пожидаев.

На последней прямой к успеху на Всесоюзной (СССР) арене большой вклад внес Владимир Васильевич Скрипко, объединивший работу ДСШ Горно-Алтайска и Барнаула под флагом «Динамо» и наладивший сотрудничество с пединститутом, где учились сильнейшие юниоры Алтайского края. И бригадный метод работы принес быстрые успехи: в 90-е годы в сборную СССР по юниорам включаются Елена Сивкова и Алла Капчикова (С.М.Мельников). В 1991 году первым мастером спорта международного класса становится Евгения Розомассова (В.Н.Платонов, В.В.Скрипко). Вскоре проявляют себя воспитанники Бориса Германовича Глумова: на молодёжном первенстве Европы Константин Гостижев становится серебряным призёром, Виталий Денисов вместе с Владимиром Шуткиным из Горно-Алтайска в составе сборной России становится чемпионом мира среди юниоров в эстафете 4х10 км. Этих лыжников включают в состав национальной команды. Появились успехи на кубках мира по лыжным гонкам у Виталия Денисова и Константина Гостижева. Виталий Денисов становится бронзовым призёром чемпионата мира в пасьюте (гонка с гандикапом). На Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (США) Виталий занял 6 место. Все эти талантливые лыжники незакономерно рано закончили спортивную карьеру.

Инерция хорошей работы тренеров в 90-е годы сохраняется на выступлении лыжников, теперь уже ветеранов. Валерий Кошкин, Евгения Разомассова, Алексей Хвостов неоднократно побеждали на ветеранских чемпионатах мира. Неоднократно побеждал на соревнованиях регионального масштаба Геннадий Лукианенко, Луиза Иванова, Геннадий Евдокимов, Ольга Лучко.

У ветеранов на лыжной базе «Сибэнергомаш» офис клуба НХЛ (наше хобби лыжи). Ветераны тренируются в любую погоду. Спорт дает им дополнительную жизненную силу и радость.

В настоящее время воспитанники Сергея Зорина и Михаила Клокова Елена Серохвостова, Ярослав Черданцева, Марина Зятькова выступают на соревнованиях самого высокого уровня. Елена Серохвостова на чемпионате мира среди юниоров 2012 года становится чемпионкой мира. Это позволяет надеяться на успех в соревнованиях самого высокого уровня.

1.3. Изменение техники передвижения

Вначале был фрирайд, т.е. ходьба по целине на ступающих лыжах. Потом появились скользящие лыжи (5000 лет тому назад). Так и ходили несколько тысячелетий. Чаще с одной палкой, т.к. в другой что-то держали: оружие или вещи. Способ передвижения по современной терминологии классический. Менее 100 лет назад стали использовать передвижение не только за счет остановки лыжи и толчка назад, но и за счет отталкивания в сторону без остановки лыжи. Это так называемый коньковый шаг. И вот в 1936 году на IV Олимпийских играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия) норвежец О. Хоген использовал коньковый ход. Он занял второе место в гонке на 18 км. Успех вдохновил норвежца на победу в эстафете, но при передаче эстафеты участник норвежской команды наступил на лыжи своему товарищу, тот упал, потерял время, и победа досталась команде Швеции. После этого от конькового хода решили отказаться.

Лишь в 1985 году швед Гунде Сван возвратился к коньковому ходу. В настоящее время лыжники используют обычные ходы со скольжением и остановкой для толчка, т.е. классические и коньковые ходы, в которых толчок производится со скользящей лыжи. Международная лыжная федерация стремится планировать одинаковое количество гонок с ограничением, т.е. с использованием только классического стиля и без ограничения, свободным стилем, где лыжники как правило бегут коньковыми ходами.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Первые приспособления для передвижения по снегу.
2. Где и когда были проведены первые соревнования по лыжному спорту.
3. Назовите место и время организации первого в нашей стране лыжного клуба.
4. Первые зимние Олимпийские игры.
5. Победитель первого чемпионата России по лыжным гонкам.
6. Первый отечественный чемпион мира по лыжным гонкам.
7. Первая отечественная чемпионка мира по лыжным гонкам.
8. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх.
9. Отечественные Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам.
10. Кто из лыжников нашей страны добился наибольших успехов на Олимпийских играх.
11. Назовите имя спортсмена – лыжника или спортсменки, завоевавших наибольшее количество наград на Чемпионатах мира.
12. Первый отечественный Олимпийский чемпион по прыжкам на лыжах с трамплина.
13. Кто из советских спортсменов и спортсменок стал первым чемпионом мира по биатлону.
14. Лучший биатлонист 20 столетия.
15. Спортсменка, ставшая чемпионкой мира по лыжным гонкам и биатлону.
16. Виды лыжного спорта, включенные в программу зимних Олимпийских игр.
17. Назовите лучших алтайских лыжников разных лет.

ГЛАВА 2 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

2.1. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта

При биомеханическом анализе техники лыжного спорта используют целый ряд понятий, терминов и определений, которые позволяют правильно понять и оценить действия спортсмена при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах. Эти термины и понятия характеризуют различные элементы и детали движений.

Посадка лыжника - рабочая поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения. Глубина посадки лыжника определяется в первую очередь степенью сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; отсюда различают низкую, среднюю и высокую посадки. Однако при анализе техники ходов (например, попеременного двухшажного) следует говорить об оптимальной посадке в каждой фазе цикла ходов, так как глубина посадки не остается неизменной, а определяется задачами и характером движений в каждый момент цикла хода.

Общий центр массы тела (ОЦМ) - точка взаимодействия всех сил, возникающих при выполнении динамических упражнений (передвижение на лыжах, имитация лыжных ходов и др.).

Общий центр тяжести (ОЦТ) - точка приложения равнодействующей им тяжести частей тела. Определение положения ОЦТ тела лыжника имеет важное значение при анализе техники спусков со склонов (стоек спуска). Центр поверхности тела - точка приложения равнодействующей сил действия среды (сопротивления воздуха). Центр поверхности зависит от позы лыжника. При больших скоростях движения сопротивление воздуха значительно возрастает и относительное положение центра поверхности и ОЦМ существенно влияют на сохранение равновесия.

Система движения - закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое. Например, при передвиже-

нии на лыжах попеременным двухшажным ходом движения рук связаны между собой. В свою очередь, движения рук и ног взаимосвязаны и входят в целую систему движений - лыжный ход. При изучении системы движений (лыжный ход) необходимо установить ее состав (элементы хода). Такими основными элементами являются: толчок ногой, отталкивание палкой, свободное скольжение, маховый вынос, подседание, пережат.

Общая структура движений - закономерные способы объединения элементов движений в лыжных ходах. Различают: кинематические структуры - согласованность движений в пространстве и во времени, они позволяют изучить внешнюю сторону ходов (форму движений); динамические структуры - закономерности силового взаимодействия частей тела лыжника и инвентаря с внешней средой и опорой, они изучаются по взаимодействию сил (внешних и внутренних) при передвижении на лыжах; информационные структуры - закономерности взаимосвязей при управлении движениями.

Цикл движений - закономерное чередование элементов движений, образующих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах (относительно замкнутый кругооборот движений). Цикл имеет ряд пространственных и временных характеристик.

Длина цикла - расстояние (в метрах), пройденное ОЦТ тела лыжника за цикл. Практически длину цикла можно определить по расстоянию между местами отталкивания одной и той же ногой или рукой (например, по следу укола палкой на снегу).

Длительность цикла - время (в секундах), в течение которого выполняются все движения в цикле, и лыжник вновь принимает начальное положение. За точку отсчета может быть принято любое положение в цикле хода (обычно отсчет ведут от момента окончания отталкивания ногой - отрыв лыжи от опоры).

Средняя скорость движения лыжника в цикле выражается отношением длины к его длительности (в метрах в секунду).

Темп движения - частота движений (циклов) в единицу времени (выражается количеством циклов или шагов в минутах).

Ритм движений - закономерное чередование элементов движений, строго определенных по продолжительности. О ритме судят по длительности отдельных фаз движений в цикле хода и по их соотношению, при этом длительность фаз отражает и характер усилий в них. Чаще всего ритм движений выражается во времени (в секундах) или в отношении длительности частей движений в цикле хода (в процентах).

Траектория движений - путь движущейся точки (части тела). Траектории различаются по форме - прямолинейная и криволинейная. В лыжном спорте прямолинейная форма траектории движений почти не встречается.

Амплитуда движений - размах движений. Величина амплитуды движения в отдельном суставе определяется в угловых градусах. Суммарную амплитуду движений в нескольких суставах в практике иногда выражают в линейных мерах (например, длина выпада или шага в сантиметрах).

Выпад - продолжение маха ногой, после того как она уже миновала опорную ногу.

Длина выпада - расстояние (в сантиметрах) между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от снега. Различают в зависимости от быстроты маха своевременный выпад, опережающий и запаздывающий.

Коэффициент трения скольжения - отношение силы трения, направленной в противоположную сторону к силе нормального давления. Коэффициент трения статистический - отношение предельной силы сцепления к силе нормального давления.

Общая согласованность движений - понятие, часто встречающееся в практике лыжного спорта при обучении способам передвижения на лыжах. Согласованность движений основывается на изучении структурных связей в циклах лыжных ходов. Она отражает ритмические характеристики движений и во многом зависит от двигательной координации лыжника-гонщика. В процессе обучения отдельным лыжным ходам порой бывает трудно добиться согласованности движений ввиду сложности общей структуры системы движений (например, в поперемен-

ном четырехшажном ходе, при выполнении которого требуется высокая согласованность в работе рук и ног).

2.2. Силы, действующие на лыжника и их характеристика

Анализ техники способов передвижения на лыжах проводится на основе законов биомеханики. С точки зрения биомеханики лыжник вместе с лыжами и палками представляет собой единую сложную систему, на которую действует ряд внешних сил. В то же время при движениях в этой системе возникают внутренние силы. Внутренние и внешние силы постоянно взаимодействуют, обеспечивая перемещение всей биомеханической системы в пространстве и во времени. При взаимодействии с внешней средой возникают и действуют на всю систему «лыжник - лыжи» внешние силы: реакции опоры, сопротивления воздуха и инерции. Кроме этого, на лыжника действует и сила тяжести. К внутренним силам относятся сила тяги мышц, реактивные, инерционные частей тела и упругие силы.

Силы тяги напряженных мышц являются главными, обеспечивающими движение лыжника. В этом варианте химическая энергия переходит в механическую и обеспечивает работу мышц в преодолевающем режиме. Кроме того, в уступающем режиме увеличивается напряжение мышц, что вызывает возникновение упругих сил. Это увеличивает скорость в наступающем вслед за этим преодолевающим движением в обратном направлении. Преодолевающая работа мышц обеспечивает все движения лыжника на ровной лыжне и при скольжении в подъеме. При недостатках в технике проявляется вредное влияние мышечных сил при управлении движениями в связи с несвоевременным и ненужным направлением мышц-антагонистов.

Силы инерции отталкивания возникают при отталкивании от опоры. В лыжных ходах силы инерции увеличивают в нужный момент давление на снег и улучшают, когда это необходимо, сцепление лыж со снегом. Силы инерции, возникающие при маховых движениях, направлены от опоры при ускоренном перемещении туловища и конечностей. Они способствуют большому напряжению мышц ног и рук при отталкивании, а

также усиливают сцепление мышц со снегом. При активном замедлении скорости движения сила инерции уже направлена в сторону движения и является движущей силой. Несвоевременное ускоренное перемещение частей тела (например, в свободном скольжении вверх) может вызвать отрицательный эффект в действиях лыжника: увеличивается давление лыж на снег и происходит уменьшение скорости скольжения и длины проката.

Силы реакции опоры возникают при отталкивании и равны по величине и обратны по направлению силе толчка ногой. Сила реакции по величине ниже нуля до силы, большей массы тела лыжника более чем в 2 раза. К концу отталкивания сила давления на опору снижается, приближаясь к нулю.

Силы трения возникают при взаимодействии лыж со снегом. Сила трения при скольжении зависит от величины нормального давления лыжи на снег; его увеличение приводит к замедлению скольжения. Сила трения сцепления во многом определяет угол срыва лыжи при отталкивании (проскальзывание). Улучшение сцепления лыж со снегом во многом зависит от применения мази с более высоким коэффициентом сцепления.

Сила тяжести лыжника всегда направлена отвесно и считается приложенной к ОЦГ. На равнине сила тяжести прижимает лыжи к снегу и во многом определяет силу трения, на склонах она может быть разложена на составляющие.

При перемещении тела лыжника вверх или вниз в связи с ускорением к силе тяжести прибавляется или вычитается сила инерции. **Силы сопротивления воздуха** возникают при относительном перемещении лыжника и потока воздуха. Лобовое сопротивление, возникающее при этом, зависит от площади поперечного сечения тела, перпендикулярной к потоку воздуха, а также от квадрата относительной скорости (лыжника и воздуха) и коэффициента лобового сопротивления. **Коэффициент лобового сопротивления** зависит от формы тела и его положения относительно потока воздуха. При малых скоростях при передвижении по равнине сопротивлением воздуха можно практически пренебречь (если нет встречного ветра, достаточно высокой скорости). Но при спусках силы сопротивления воздуха нельзя

не учитывать. При попутном ветре, скорость которого равна скорости перемещения лыжника, сопротивление воздуха исчезает. А при более сильном попутном ветре поток воздуха становится уже движущей силой.

Техника бега на лыжах – это способ передвижения (по научной терминологии – способ решения двигательной задачи). Выделено несколько требований для наиболее правильной техники: эффективность, экономичность и др.

Эффективность. Критерием эффективности того или иного хода является скорость передвижения на протяжении всей дистанции. Техника бега на короткой (например, 200 м со старта) может отличаться от техники бега на дистанции 50 км. У спортсменов может быть различие в некоторых биомеханических положениях в зависимости от их физического развития (у одного сильные ноги, а у другого руки; один любит мощно отталкиваться ногой и скользить, другой поддерживать скорость за счет частоты и прочее). Бег на лыжах зависит от условий скольжения. Техника в морозную погоду может отличаться от техники в слякоть. Спортсмен должен находить наиболее эффективный способ передвижения.

Экономичность. Это значит использовать самые рациональные двигательные действия для поддержания скорости. Экономичность вырабатывается на длительных тренировках: когда сил уже нет, а надо.

Стабильность. Характеризуется способностью сохранять правильную технику в самых различных условиях скольжения, отталкивания и на протяжении всей дистанции.

Вариативность. Высокая скорость бега во многом зависит от способности лыжника приспосабливать технику бега к постоянно меняющимся условиям в ходе даже одного соревнования. Меняется крутизна подъемов, качество лыжни (плотность снега, глубина и ширина самой колеи, прямолинейность), опора для палок бывает разной. Перестройка динамического стереотипа происходит мгновенно (например, при ходьбе в подъем лыжа сорвалась- произошла отдача,- лыжник мгновенно ставит противоположную палку на опору, начинает отталкиваться раньше и короче). Даже при одинаково хорошей лыжне бег в подъем

отличается от бега по равнине. Ход один и тот же – а выполнение различается. В подъём спортсмен почти бежит - движения короткие, туловище выпрямляется. А на равнине спортсмен больше скользит - шаги широкие, руки тянутся далеко вперед, отталкивание под более острым углом и прочее.

В процессе гонки из-за утомления снижается длина шагов и уменьшается частота движений. Для поддержания скорости лыжник вынужден увеличивать частоту шагов - это наиболее типичный вариант поддержания скорости.

Для лыжников уровня массовых разрядов важны такие требования как согласованность движений. Для спортсменов высокого уровня характерна ритмичность, музыкальность.

Индивидуальность. В лыжных гонках успехов добиваются абсолютно разные по телосложению лыжники. Поэтому техника во многом зависит от роста спортсмена, длины его конечностей, от силы отдельных групп мышц, от психики. У женщин в отличие от мужчин из-за меньших проявлений силы при толчке ногой и рукой наблюдается меньшая длина и скорость выпада, меньшая величина перемещений во 2 и 3 фазах скольжения, где нужно поддерживать скорость за счет давления палкой. В одно-временных ходах женщинам трудно удержать локоть в высоком положении и не согнуть ноги при отталкивании руками.

Техника передвижений на лыжах у детей и юношей особо не отличается от техники мастеров. Детей младшего возраста можно обучить почти всем способам передвижения на лыжах. Наиболее успешно обучение ходам с 8 до 12 лет. Здесь важно дать правильные основы техники, а в дальнейшем с ростом уровня физической подготовки техника приобретает совершенный вид.

Заканчивая о требованиях, скажем, что все они важны и тесно связаны между собой.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Требования к технике передвижения на лыжах.
2. Назовите способы передвижения на лыжах в зависимости от цели и условий.

3. Основные терминологические понятия в технике лыжных ходов.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Техникой называют целостную систему движений, выполняемых для решения двигательной задачи. Техника передвижения на лыжах - система чрезвычайно динамичная вследствие высокой изменчивости погодных условий, состояния снежного покрова, рельефа местности, по которой проложена лыжная трасса. Наряду с приспособлением к весьма переменным внешним условиям техника лыжника изменяется в процессе возрастного развития организма и в результате спортивного совершенствования. Многочисленные способы передвижения на лыжах (их около 50) можно разделить на следующие группы:

- 1) лыжные ходы,
- 2) способы подъемов,
- 3) стойки спусков,
- 4) способы торможений,
- 5) способы поворотов,
- 6) способы преодоления неровностей,
- 7) прыжки на лыжах,
- 8) специально-прикладные упражнения

3.1. Классические и коньковые лыжные ходы

Наиболее распространённым способом передвижения на лыжах являются лыжные ходы. Главными двигательными действиями при их выполнении считаются отталкивание и махи ногами и руками в сочетании со скольжением на лыжах.

По отталкиванию ногой от опоры лыжные ходы подразделяются на: классические и коньковые.

При выполнении классических ходов лыжа в момент толчка ногой останавливается и прерывается скольжение по лыжне. В коньковых ходах при отталкивании ногой лыжа продолжает скольжение под углом к направлению движения. По работе рук в момент отталкивания выделяют группы одновременных ходов

и переменных, когда толчок руками выполняется поочередно то правой, то левой. Возможны также ходы без толчка руками.

По количеству шагов в каждом цикле движений лыжные ходы классифицируют на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные.

Классические ходы включают попеременные: двухшажный, четырехшажный; одновременные: бесшажный, одношажный и двухшажный, а также переходы с одного хода на другой.

КЛАССИЧЕСКИЕ ХОДЫ

Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в этом ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг (Рисунок 8).

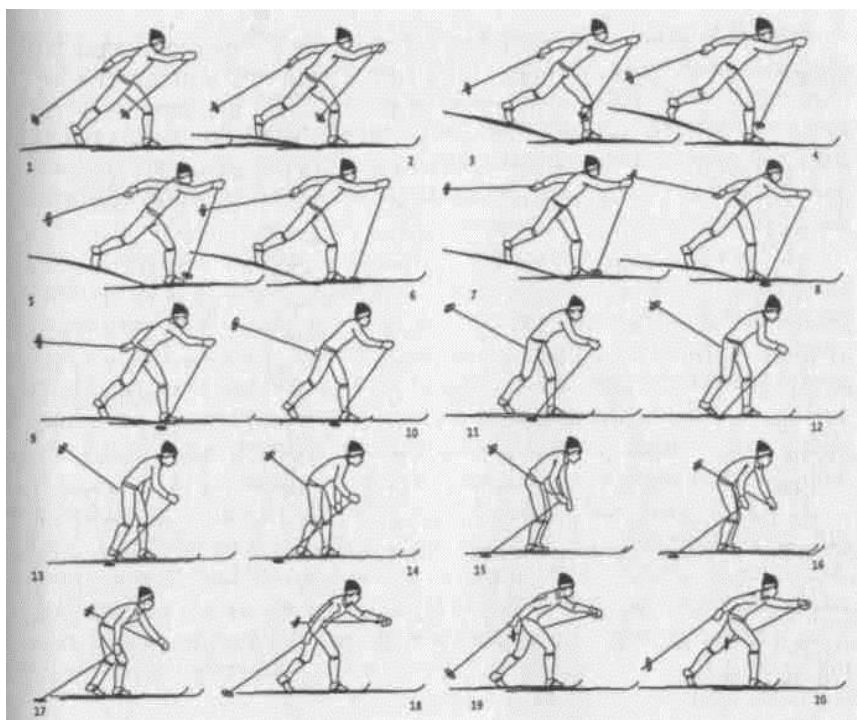


Рисунок 8. Попеременный двухшажный ход

Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения данному ходу, необходимо дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы.

1-я фаза - свободное скольжение (рисунок 9). Главная задача - уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.

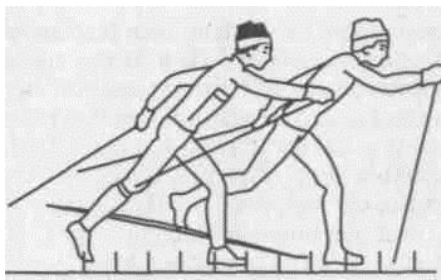


Рисунок 9. Первая фаза скользящего шага.

Все движения в этой фазе выполняются следующим образом. Закончен толчок ногой, лыжник скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находятся в воздухе, не касаясь опоры. Лыжник не может еще увеличить скорость, он скользит за счет предварительных усилий, используя силы инерции. Продолжительность свободного скольжения у сильнейших лыжников варьируется от 0,12 до 0,18 с. В течение фазы скорость движения несколько уменьшается, так как лыжник не отталкивается от опоры, движущих сил нет, а сила трения и в какой-то мере сила сопротивления воздуха оказывают тормозящее воздействие. Поэтому необходимо стремиться к минимальному уменьшению снижения скорости. Сильнейшие лыжники не допускают предельной длины выпада, а также выносят лыжу вперед энергичным маховым движением, но с мягкой загрузкой

вниз, очень постепенно и плавно. Для этого очень важно в конце выпада добиться вертикального положения голени. Наклон голени приводит к усилению давления на лыжу.

Увеличение давления на лыжу значительно снижает скорость скольжения, что вызвано различными ошибками: 1. В начале фазы при постановке лыжи на снег «ударом» происходит резкая загрузка лыжи. 2. Перемещение различных частей тела вверх и вниз во время свободного скольжения, что также усиливает давление на скользящую лыжу. Это может быть вызвано следующими ошибками: а) голень наклонена вперед во время скольжения, колено находится над носком ботинка, сгибание при скольжении в коленном и тазобедренном суставах опорной ноги - все эти действия с целью «облегчения» давления вначале действительно смягчают «удар» при загрузке лыжи, но затем вызывают большее давление лыжи на снег; б) активное выпрямление опорной ноги и туловища и быстрые движения обеих рук и маховой ноги вверх. Во всех перечисленных случаях в фазе свободного скольжения опускание частей тела в конце приводит к торможению, увеличению инерционных сил, направленных вниз, и увеличению давления на лыжу.

Ускоренные движения вверх также вызывают появление сил инерции, направленных вниз, с тем же конечным результатом - усиление давления на лыжу. Так, высокий, резкий мах ногой назад-вверх после отталкивания является ошибкой и может увеличить давление на лыжу. Правильно выполненный толчок вызывает подъем носка ботинка над лыжей не выше чем на 20-25 см, но движение вверх по инерции с замедлением (туловище - ноги и т.д.) как результат отталкивания в предыдущей фазе не усиливает давление, а в отдельных случаях при правильном выполнении толчка («на взлет») может даже снизить его.

Моментами фазы свободного скольжения являются отрыв толчковой лыжи от снега и постановка палки на снег. В момент отрыва лыжи наблюдается полное выпрямление толчковой ноги, которая составляет вместе с туловищем прямую линию. Угол сгибания опорной ноги в коленном суставе около $136-138^{\circ}$, голень в это время расположена вертикально. Рука, закончив толчок, образует вместе с палкой прямую линию, кисть ее находит-

ся на уровне таза, немного сзади. Другая рука вынесена вперед, почти полностью выпрямлена, кисть не выше подбородка.

2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рисунок 10). Главная задача - увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

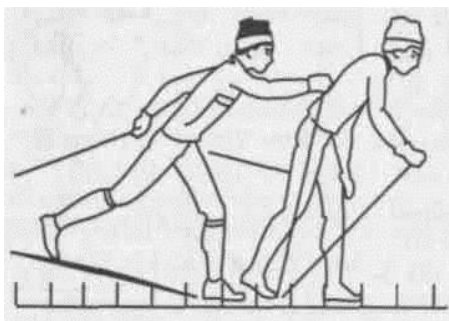


Рисунок 10. Вторая фаза скользящего шага.

Началом фазы является постановка палки на снег под углом вперед $70-80^\circ$. Рука чуть согнута в локтевом суставе, локоть слегка отведен в сторону. В скользящем шаге эта фаза - самая продолжительная; у квалифицированных лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, она длится от 0,20 до 0,24 с. Место постановки палки во многом зависит от условий скольжения: с улучшением скольжения - больше вперед, у крепления лыжи; с ухудшением условий - больше назад, ближе к каблучку ботинка.

Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги. Лыжник усиливает нажим на палку, стремясь увеличить скорость скольжения. Под давлением руки палка немного сгибается. У лыжников, развивающих высокую скорость передвижения благодаря эффективной работе палки при отталкивании, давление на лыжу уменьшается и скорость скольжения может увеличиться.

Выпрямление опорной ноги в этой фазе создает благоприятные условия для выполнения маха, который производится более выпрямленной ногой. Благодаря этому повышается линейная скорость при выносе стопы с лыжей, а подсед в следующих фазах выполняется быстрее и глубже. В некоторых случаях (при малой скорости, плохом скольжении и ошибках в 1-й фазе - лыжа слишком прижата к снегу), несмотря на отталкивание палкой, скольжение в этой фазе замедляется. Увеличение длительности 2-й фазы также уменьшает скорость. Оканчивается фаза в тот момент, когда опорная нога начнет сгибаться в коленном суставе (на протяжении всей фазы проходило ее выпрямление). За первые две фазы (свободное скольжение и скольжение с выпрямлением опорной ноги) лыжник проходит наибольшее расстояние.

3-я фаза - скольжение с подседанием (рисунок 11). В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.

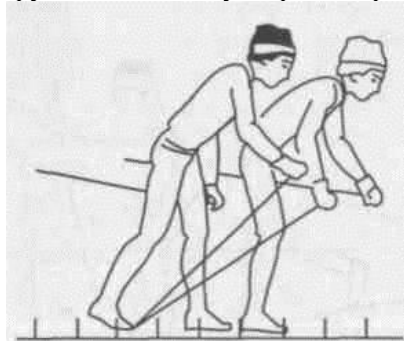


Рисунок 11. Третья фаза скользящего шага

Начинается эта фаза с момента подседания (сгибания ноги в коленном суставе). Характерна для начала фазы следующая поза: опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги; туловище, принимающее участие в отталкивании палкой, наклоняется вперед на $5-7^\circ$ больше по сравнению со 2-й фазой. Маховая рука выпрямлена, толчковая немного согнута, а кисти рук почти на одном уровне (порав-

нялись друг с другом). За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах. Так как скорость моментально падает до нуля и лыжа останавливается, необходимо стремиться к сокращению времени на эту фазу, выполнять все действия быстрее. Продолжительность фазы колеблется от 0,06 до 0,09 с, у сильнейших лыжников - около 0,06 с. В этой фазе резко увеличивается скорость выноса маховой ноги, причем она выносится вперед не коленом, а как бы стопой.

Ошибкой будет выполнение маха коленом вперед, ногой, согнутой больше, чем требуется. Попытка вынести согнутую ногу как можно дальше вперед по воздуху приводит к слишком длинному выпад, постановке лыжи на снег «ударом» и резкой ее загрузке, что приводит к значительному увеличению трения при последующем скольжении. Маховый вынос ноги начинается с движения таза вперед, его расположение под стопой к началу 3-й фазы позволяет выполнить энергичный бросок тела вперед. При этом происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси. Отставание таза недопустимо. Наклон туловища к концу фазы значительно увеличивается. Фаза скольжения с подседанием заканчивается остановкой ноги.

4-я фаза - выпад с подседанием (рисунок 12). Главное - обеспечить максимальную скорость выпад и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ног.

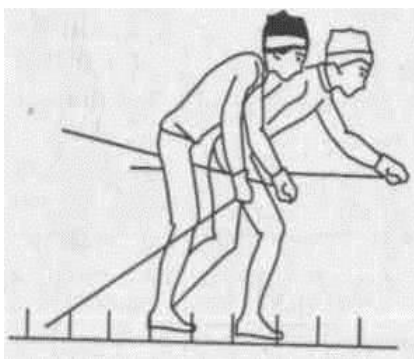


Рисунок 12. Четвёртая фаза скользящего шага

Фаза начинается с момента остановки лыжи. В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе - голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается (пятка поднята над лыжей на 3-6 см). Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги - это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

Продолжительность фазы колеблется от 0,03 до 0,12 с, а у сильнейших лыжников она самая короткая - 0,03 с. Скорость в этой фазе может достигать максимума - до 13 м/с. В начале фазы наклон туловища увеличивается еще на 1-3° и достигает максимальных пределов для всего скользящего шага, что способствует усилению давления на палку. Толчковая рука находится на уровне бедра, а маховая - впереди колена толчковой ноги примерно на 30-50 см. Стопы ног находятся на одном уровне или стопа маховой ноги выводится вперед на 5-15 см

Хотя остановка лыжи и разделяет 3-ю и 4-ю фазы, расчленение это весьма условно, подседание в той или иной фазе выполняется одним непрерывным движением, слитно. Сгибание опорной ноги в коленном суставе продолжается до окончания 4-й фазы. На это уходит от 0,09 до 0,21 с. У лыжников, передвигающихся с наиболее высокой скоростью, это время наиболее короткое - 0,09 с.

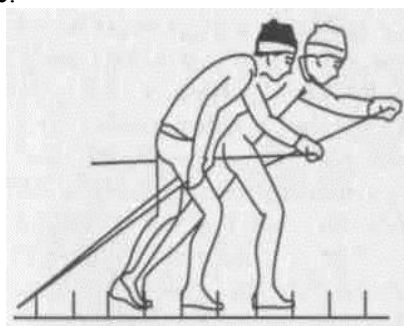


Рисунок 13. Отталкивание с выпрямлением опорной ногой

5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (рисунок 13). Главная задача фазы - завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление «на взлет».

В начале фазы сгибание толчковой ноги в коленном суставе наибольшее, бедро практически вертикально; маховая нога выдвинута вперед и опережает толчковую на 35-50 см. Наклон туловища уже немного уменьшается. Толчок палкой закончен, рука и палка - прямая линия, а маховая рука выпрямлена вперед-вниз под углом около 45°.

В этой фазе происходит отталкивание за счет энергичного выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро - таз - туловище. Такое отталкивание вперед-вверх способствует движению туловища вначале вперед-вверх, а потом вперед-вниз. При правильно выполненном толчке давление на лыжу в 1-й и 2-й фазах уменьшено, трение также уменьшается, способствуя быстрому скольжению. Продолжительность фазы колеблется от 0,06 до 0,12 с, у сильнейших лыжников - около нижней границы, а скорость движения - до 10,33 м/с. Фаза заканчивается в момент отрыва лыжи от снега. В этот момент скользящий шаг закончен и начинается скользящий шаг на другой лыже.

Следует отметить, что подседание и отталкивание лыжей представляют собой единое, неразрывно связанное действие, очень короткое по времени и пространству. У квалифицированных лыжников - в пределах всего 0,2 с, а опорная лыжа перемещается всего на 10-15 см.

В целом следует отметить, что все элементы в цикле хода сливаются в единое действие. Маховые движения рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.

Продолжительность всех фаз у лыжников различной квалификации довольно вариативна, но у сильнейших лыжников она короче. Между фазами существует определенный временной ритм. Если взять продолжительность самой короткой, 4-й, фазы

(выпад с подседанием) за единицу, то соотношение времени всех фаз будет выглядеть следующим образом: 5-7-2-1-2. Длительность периодов скольжения и стояния лыжи относится как 4:1.

Длина скользящего шага суммируется из двух показателей - длины выпада и длины скольжения. Длина выпада (расстояние между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от опоры) у сильнейших лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, равной 90- 100 см, а длина скольжения – от 2,30 до 2,60 м.

Уменьшение или увеличение времени отдельных фаз или длины выпада и скольжения приводит к снижению скорости передвижения на лыжах.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага, движения рук и туловища в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую структуру движения. Скорость скольжения в цикле хода в целом достигает 6,5 м/с, а длина скользящего шага - до 3,20-3,50. Общая продолжительность цикла хода по времени - 0,50-0,55 с, темп движений - до 120 шагов/мин.

Попеременный четырехшажный ход используют при передвижении по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями или кустами, т.е. во всех тех случаях, когда нет хорошей опоры для палок. Выгоден он при длительных переходах, прогулках, при передвижении с грузом, уложенным в рюкзак. Квалифицированные лыжники, использующие, как правило, хорошо подготовленную лыжню, этот ход практически не применяют.

Попеременный четырехшажный ход отличается от двухшажного главным образом работой рук: в цикле хода на два отталкивания палками выполняется четыре скользящих шага. На первые два более коротких шага лыжник поочередно выносит палки вперед (рис. 45, кадры 1 и 3), на третий и четвертый, более длинные, шаги делает два попеременных отталкивания руками (рисунок 14, кадры 5-7).

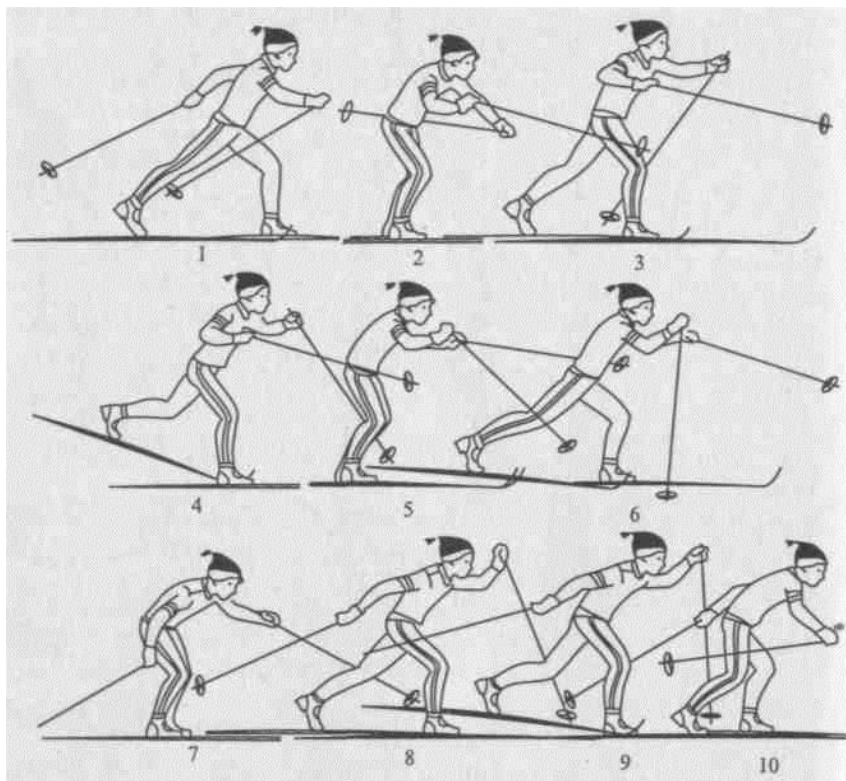


Рисунок 14. Попеременный четырёхшажный ход

Одновременные ходы используют главным образом на хорошо подготовленной лыже с хорошей опорой для палок, при движении по равнинным участкам, отлогим спускам, иногда пологим подъёмам. Основным двигательным действием во всех одновременных ходах является отталкивание руками.

В одновременном бесшажном ходе происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками (рисунок 15). Выпрямление туловища осуществляется плавно..

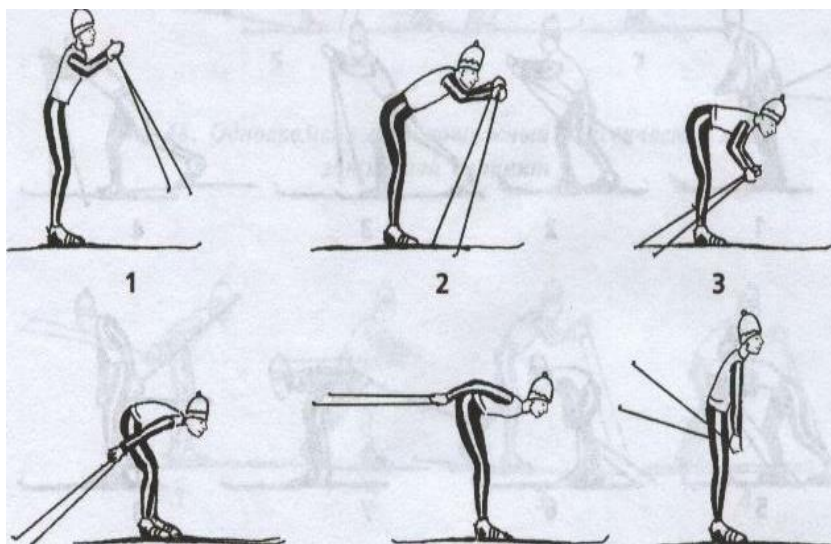


Рисунок 15. Одновременный бесшажный ход

При выполнении одновременного одношажного хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Одновременный одношажный классический ход имеет два варианта: скоростной и основной (затяжной). Подготовленные лыжники используют преимущественно скоростную разновидность хода, при которой достигается более высокая скорость передвижения (отсюда и название - скоростной). Недостаточно подготовленным доступнее затяжной вариант, он менее утомителен и весьма эффективен при использовании лыж в оздоровительных целях (Олимпийский чемпион 1980 года в биатлоне Анатолий Алябьев использовал именно этот ход.) Закрепившееся в учебно-методической литературе название этого варианта "основной" в настоящее время неоправданно, т.к. скорость при его использовании значительно уступает скоростной разновидности, что и заставило квалифицированных лыжников практически отказаться от его применения. Отличительный признак скоростного ва-

рианта - отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед (рисунок 16, кадры 2, 3). В затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперед

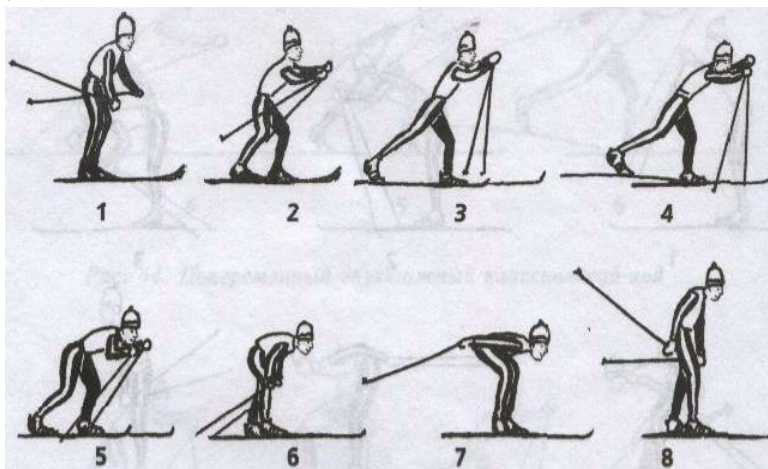


Рисунок 16. Одновременный одношажный классический ход, скоростной вариант

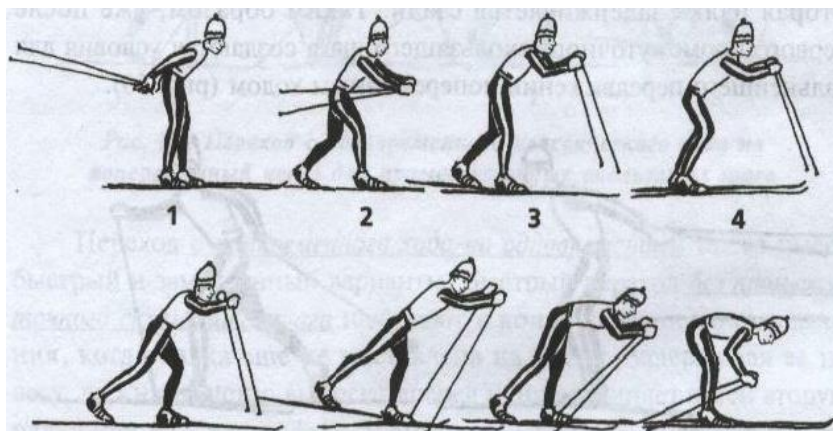


Рисунок 17. Одновременный одношажный классический ход, основной вариант

В одновременном двухшажном ходе на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага руки делают мах вперед, их сгибают в локтевых суставах, чтобы выпустить кольца палок вперед, от себя (рис. 18, кадры 2-4). При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах (рис. 18, кадры 6-8).

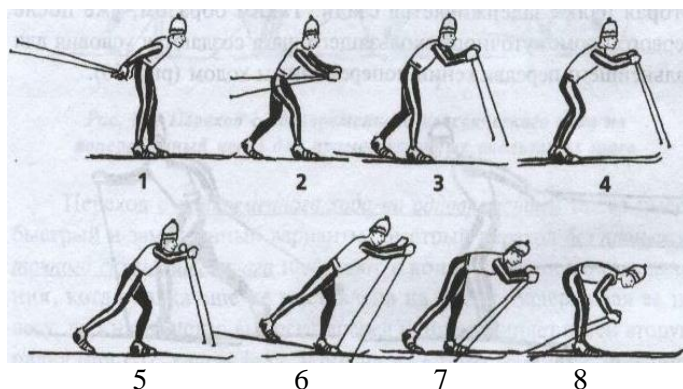


Рисунок 18. Одновременный двухшажный классический ход

Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим он при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов.

Традиционно переходы с хода на ход классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов в этом двигательном действии. Используя этот признак, можно выделить три наиболее распространенные на практике разновидности переходов: без промежуточного скользящего шага; через один промежуточный скользящий шаг; через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется. Вариант перехода с хода на ход зависит в основном от внешних условий, которые отличаются высокой переменностью

и зачастую трудно предсказуемы. Поэтому в различных природно-климатических условиях целесообразно применение как ускоренных, так и замедленных вариантов смены ходов.

Самая быстрая смена одновременного хода на попеременный достигается при переходе через один промежуточный шаг. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник, постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперед и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом (рисунок 19).

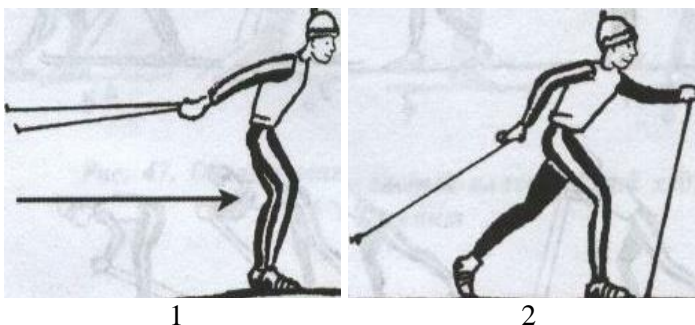


Рисунок 19. Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг

Значительно больше времени тратит лыжник на переход с одновременного хода на попеременный через два промежуточных шага. Этот вариант перехода начинают также после окончания толчка палками. Выпрямляя туловище, лыжник выносит обе палки вперед, делает при этом первый промежуточный шаг, по окончании которого ставит одну палку (разноименную опорной ноге) на опору (рисунок 20, кадр 4). На второй промежуточный шаг этой же палкой выполняет толчок, а вторая палка, продолжая маховое движение кольцом вперед, задерживается впереди (рисунок 20, кадры 5-7). Она ставится на опору в момент окончания второго шага (рисунок 20, кадр 8). Далее лыжник выполняет движения, характерные для попеременного двухшажного хода.

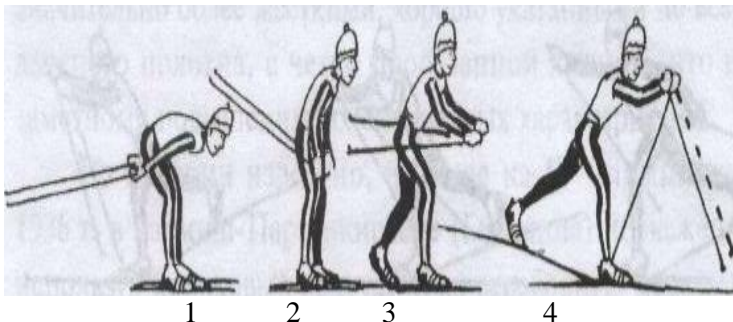


Рисунок 20. Переход с одновременного на попеременный через два промежуточных скользящих шага

Переход с попеременного хода на одновременный также имеет быстрый и замедленный варианты. Быстрый переход без промежуточного скользящего шага начинают в конце свободно-го скольжения, когда палка еще не поставлена на опору. Задерживая ее на весу, лыжник быстро выносит вперед и присоединяет к ней вторую палку (рисунок 21, кадры 1-3). Затем палки ставят на опору, и выполняют отталкивание руками, при котором маховая нога приставляется к опорной. При скольжении на двух лыжах заканчивается одновременный толчок руками (рисунок 21, кадры 4-6). Далее можно применять любой одновременный ход.

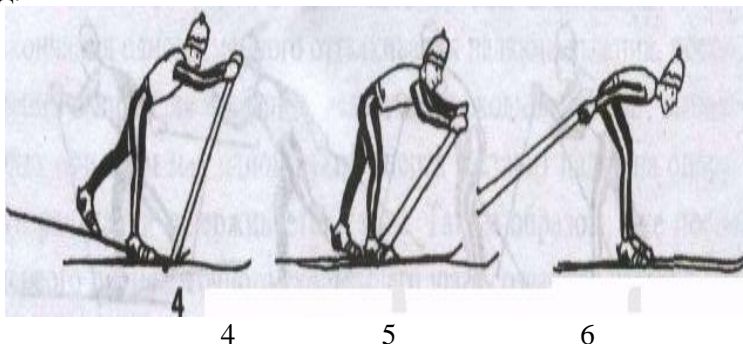


Рисунок 21. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный

Более продолжительным является переход с попеременного хода на одновременный через один промежуточный скользящий шаг. Он также выполняется из положения свободного скольжения (рисунок 22, кадр 1). Задерживая одну палку впереди, лыжник делает один промежуточный шаг, при котором вторую палку махом выносит вперед и соединяет с первой. После окончания толчка ногой палки ставят на опору (рисунок 22, кадр 2). При одновременном отталкивании руками маховую ногу приставляют к опорной, и лыжник скользит на двух лыжах (рисунок 22, кадр 3), что позволяет ему затем идти любым одновременным ходом.

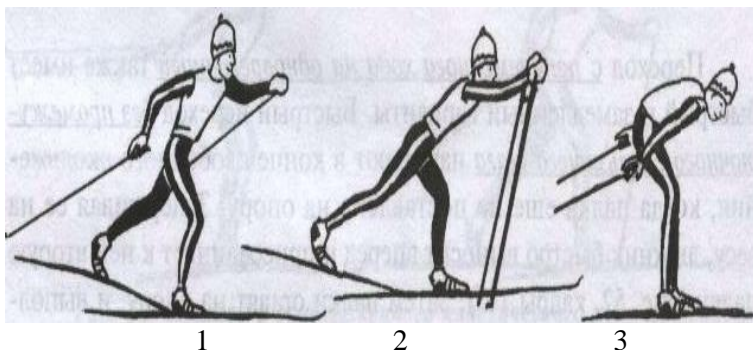


Рисунок 22. Переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный через один промежуточный скользящий шаг

КОНЬКОВЫЕ ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

В результате активного внедрения научно-технических разработок в современный спорт высших достижений, в лыжные гонки в частности, в 1970-е годы деревянные лыжи заменили пластиковыми - более легкими, прочными, эластичными и самое главное - скоростными. Причем состав пластикового покрытия постоянно совершенствуется.

Примерно в это же время подготовку лыжни лыжниками-прокладчиками заменили механизированной. Трассы стали значительно более жесткими, хорошо укатанными по всей ширине

лыжного полотна, с четко прорезанной лыжней, что привело к заметному повышению их скоростных характеристик.

С 1987года коньковые ходы были уравнены в правах с традиционной классической техникой, т.е. в программу соревнований включают одинаковое количество дистанций, проходимых разными стилями. Группу классических ходов объединили в "классический стиль". Все коньковые ходы вошли в "свободный стиль", который не запрещает применения и классических ходов.

Одновременный полуконьковый ход применяют на равнинных участках, пологих подъемах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая (рисунок 23 - правая, кадры 3 и 4) разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвигания с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет находящуюся на лыжне ногу, в данном случае правую. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно, то правой, то левой ногой.

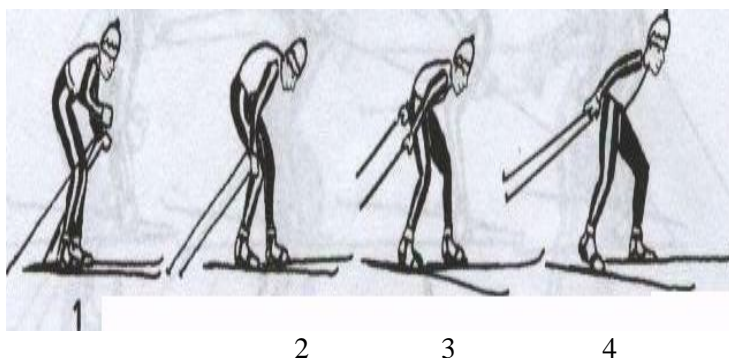


Рисунок 23. Одновременный полуконьковый ход

Одновременный двухшажный коньковый ход достаточно универсален, и в настоящее время лыжники с разным уровнем подготовленности среди ходов свободного стиля наиболее широко применяют его на различных по профилю участках лыжной трассы. Особенно эффективен он на подъемах.

При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками (рисунок 24). Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперед, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй - завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая (рисунок 24, кадры 1 и 2), или левая нога.

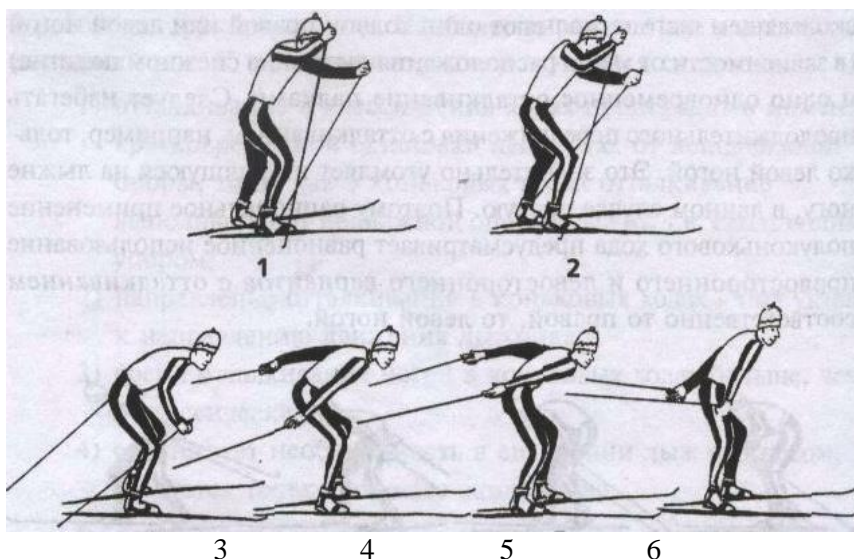


Рисунок 24. Одновременный двухшажный коньковый ход

По этому признаку различают правосторонний (рис. 24) и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Хорошо владеть обоими вариантами, что обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц.

На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага. При использовании лыж как в спортивных целях, так и для решения физкультурно-оздоровительных задач применение равнинного варианта вполне оправданно и полезно.

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Главное его отличие состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Этот признак и лег в основу закрепившегося на практике названия "одновременный одношажный коньковый ход" (рисунок 25). В этом ходе лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения.

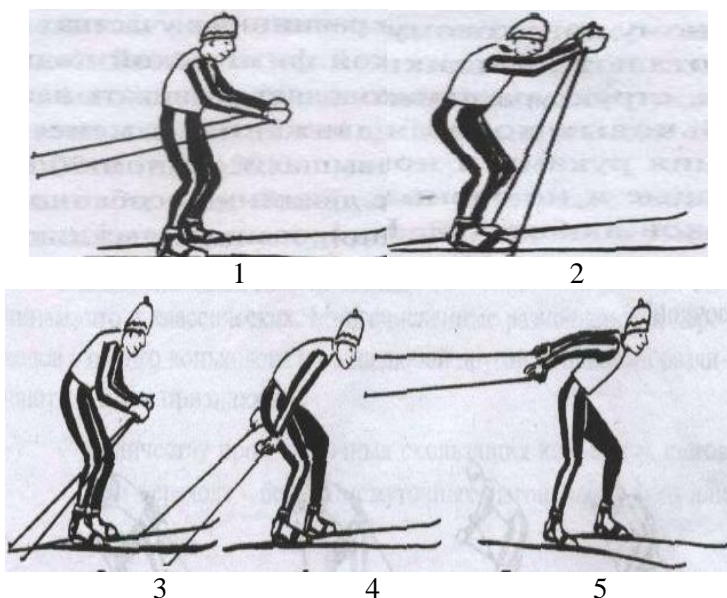


Рисунок 25. Одновременный одношажный коньковый ход

Одновременный одношажный ход предъявляет повышенные требования к скоростно-силовой подготовленности, развитию равновесия, владению своевременной сбалансированной и поочередной загрузкой то правой, то левой толчковой ноги. Он относится к числу наиболее скоростных лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход включает повторение в цикле хода двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками (рисунок 26). По сравнению с другими коньковыми ходами движения рук и ног в попеременном коньковом максимально приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Предпочтение попеременному коньковому ходу на равнинных участках и пологих подъемах отдают лыжники с низкой физической подготовленностью, т.к. структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Такие плавные и не очень мощные движения особенно подходят для лыжников-любителей. Квалифицированные лыжники на этом рельефе отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъемах, преодолевая их так называемой "скользящей елочкой".

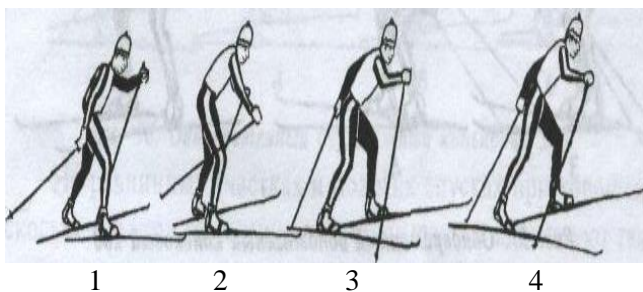


Рисунок 26. Попеременный двухшажный коньковый ход

Коньковый ход без отталкивания руками применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные действия только ногами при поочередном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет на высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперед и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками.

В коньковом ходе с махами руками палки удерживаются на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные махи руками вперед и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Смена коньковых лыжных ходов происходит по тем же причинам, что и классических. Многочисленные разновидности переходов с одного конькового хода на любой другой коньковый различают по двум признакам:

- количеству промежуточных скользящих коньковых шагов при переходе: - без промежуточных шагов, через один или через два;

- положению рук в момент перехода - впереди или сзади туловища.

Как и в классическом стиле, наименьшие потери в скорости при переходе достигаются при использовании минимально возможного количества промежуточных шагов. Причем в различ-

ных внешних условиях при передвижении коньковыми ходами чаще, чем классическими, оптимальными являются "быстрые" варианты переходов.

Переход с одновременного хода на попеременный выполняют главным образом через один промежуточный скользящий шаг с задержкой одной руки либо сзади, либо впереди. В первом варианте, которому чаще отдают предпочтение, перед окончанием одновременного толчка палками начинают делать промежуточный коньковый шаг. При этом одна рука (разноименная к толчковой ноге) задерживается сзади и, как правило, заканчивается отталкивание, а вторая делает мах вперед. Далее выполняют движение, характерное для попеременного конькового хода.

Второй вариант перехода предусматривает задержку рук в переднем крайнем положении перед постановкой палок на опору. При выполнении промежуточного шага одна рука задерживается впереди и удерживает палку на весу, а вторая (разноименная толчковой ноге) ставит палку на опору и выполняет толчок. Затем начинают движение, свойственное попеременному двухшажному коньковому ходу.

Переход с попеременного конькового хода на одновременный имеет по меньшей мере четыре разновидности с учетом положения рук и количества промежуточных скользящих шагов. При переходе с задержкой рук впереди через один скользящий шаг во время промежуточного шага одна рука, удерживая палку на весу, задерживается впереди, а вторая делает мах вперед. Руки соединяют впереди, и в следующем коньковом шаге можно начать одновременный одношажный или полуконьковый ход с толчком и махом руками на каждый шаг. Заметим, что для перехода на полуконьковый ход должен быть лыжный след, в который во время промежуточного шага ставится маховая нога. Для перехода на одновременный двухшажный ход требуется два промежуточных скользящих шага: на первый руки также соединяют впереди, а на второй выполняют одновременный толчок руками (второй шаг в цикле этого хода). Затем следуют движения, присущие право-или левостороннему варианту одновременного конькового хода.

Соединение рук сзади во время промежуточного шага наиболее удобно для перехода с попеременного конькового хода на одновременный двухшажный. При этой разновидности перехода в течение промежуточного шага толчковая рука после окончания толчка задерживается сзади, а находящаяся впереди маховая рука делает быстрый мах назад. Руки соединяют сзади и из этого исходного положения переходят на одновременный двухшажный ход с одновременным махом руками на первый шаг и отталкиванием на второй в цикле хода.

Если соединение рук сзади в течение промежуточного шага использовать для смены попеременного конькового на одновременные одношажный и полуконьковый ходы, то потребуется и второй промежуточный шаг для выполнения маха руками вперед. Только после этого можно перейти на характерные для этих одновременных ходов движения с толчком и махом руками на каждый коньковый шаг.

Переход с одновременного одношажного полуконькового на одновременный двухшажный коньковый ход лыжники предпочитают выполнять без промежуточного скользящего шага. После окончания толчка палками из положения руки сзади удобно на первый скользящий шаг сделать мах руками вперед, а на второй - одновременный толчок руками, что и составляет цикл одновременного двухшажного хода.

Переход с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный полуконьковый выполняют, как правило, из положения руки впереди, т.е. после первого шага с махом руками в цикле одновременного двухшажного хода (он и является промежуточным). На очередной коньковый шаг лыжник делает одновременный толчок и затем мах руками вперед - это двигательная структура скользящего шага в одновременном одношажном и полуконьковом ходах.

При переходах в одновременном двухшажном коньковом ходе с правостороннего на левосторонний вариант и обратно в течение промежуточных шагов можно выполнять три разновидности движений:

- толчок и мах руками (самый быстрый вариант);
- задержку рук сзади туловища;

- задержку рук впереди туловища.

Квалифицированные лыжники предпочитают, естественно, скоростной вариант, выполняя в течение промежуточного шага толчок и мах руками, т.е. между первым и вторым шагом в цикле вставляют один скользящий шаг одновременного одношажного хода, после которого продолжают идти другим вариантом одновременного двухшажного хода.

Переходы с задержкой рук в промежуточном шаге являются более замедленными из-за отсутствия толчковых движений руками. Задержка рук сзади туловища начинается после окончания отталкивания руками и продолжается в течение всего промежуточного шага. А в следующем коньковом шаге начинается новый цикл одновременного двухшажного хода с асимметрией движений в другую сторону. При переходе с задержкой рук в переднем крайнем положении после окончания толчка руками на первый шаг в цикле хода палки выносят вперед и перед постановкой их на опору выполняют промежуточный коньковый шаг, в течение которого руки остаются впереди в безопорном положении и удерживают палки на весу. В следующем скользящем шаге при постановке палок на опору уже другая нога оказывается впереди в опорном положении, что свидетельствует о переходе на новую разновидность одновременного двухшажного конькового хода. Таким образом, промежуточный шаг с задержкой рук впереди вклинивается между первым и вторым шагом в цикле хода.

Все способы перехода с правостороннего варианта на левосторонний и обратно пригодны и для равнинной разновидности одновременного двухшажного конькового хода,

Переходы с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками выполняют, как правило, из положения руки сзади без промежуточных шагов; для обратного перехода наиболее часто используют один промежуточный скользящий шаг, во время которого руки занимают положение, характерное для начала цикла избранного после смены одновременного хода.

3.2. Техника преодоления подъёмов

В классическом стиле попеременный двухшажный ход является основным способом преодоления подъёмов. С увеличением крутизны подъёмов в структуре движений происходят следующие наиболее существенные изменения: сокращается, вплоть до полного исключения, скольжение на лыжах; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Лыжники-любители на подъёмах около зачистую переходят на так называемый ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, выполняются характерные для обычной ходьбы движения, только с лыжами на ногах.

Подъёмы коньковыми ходами используют лыжники разного уровня подготовленности. Для их применения подъёмы должны иметь ширину около 3 метров и хорошо укатанное снежное полотно. Обращаем особое внимание на то, что в соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъёмы коньковыми ходами запрещены. При свободном стиле на подъёмах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные двухшажный и одношажный коньковые ходы, а также попеременный ход. Применение того или иного конькового хода на подъёмах зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъёмов на лыжной трассе, качества подготовки снежного полотна.

На подъёмах в структуре движений коньковыми ходами происходят следующие наиболее существенные изменения:

- при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага;
- возрастает угол разведения носков лыж в стороны;
- затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъём "полуёлочкой" выполняют ступающим шагом с характерным для этого движения разноименным сочетанием работы рук и ног. Лыжи располагаются, как в полуконьковом ходе: одна - по направлению движения, а другая - под углом, величина

на которого находится в прямой зависимости от крутизны подъема (рис. 27, кадр 1).

"Полуёлочкой" лыжник преодолевает подъем чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъём "лесенкой" не применяется в соревновательных условиях. Это единственно возможный способ преодоления очень крутых (более 30 процентов) подъёмов, которые не характерны для соревновательных трасс, но нередки на прогулочно-туристических лыжных маршрутах, в лыжных походах, переходах, экспедициях. "Лесенка" - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъёмов для детей и начинающих, физически слабо подготовленных лыжников. При подъёме "лесенкой" встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами (рис. 28, кадр 2). "Лесенку" используют как на прямых подъёмах, так и на подъёмах наискось вперед и назад. При подъёме наискось верхняя нога делает шаг вверх-вперед или вверх-назад в зависимости от заданного направления.

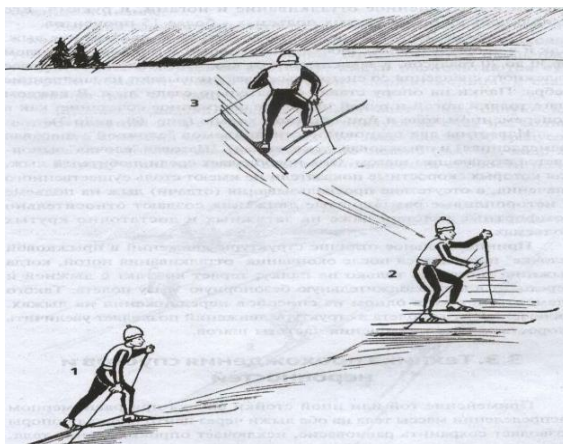


Рисунок 27. Способы преодоления подъёмов: «полуёлочкой» - 1, «лесенкой» - 2, «ёлочкой» - 3.

В подъёме "елочкой" полностью отсутствует скольжение лыж. Как и в коньковых ходах, носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору ставят обязательно сзади лыж. В каждом шаге толчки ногой и рукой имеют разноименное сочетание, как в попеременном ходе и при обычной ходьбе (рис. 27, кадр 3).

Известны две разновидности подъемов "ёлочкой": шаговая (замедленная) и прыжковая (ускоренная). Шаговая "ёлочка" выполняется ступающим шагом. Она преобладает среди любителей лыж, для которых скоростные показатели не имеют столь существенного значения, а отсутствие проскальзывания (отдачи) лыж на подъёме и неторопливые размашистые движения создают относительно комфортные условия даже на затяжных и достаточно крутых подъёмах.

Принципиальное отличие структуры движений в прыжковой "ёлочке" проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжней и переходит в непродолжительную безопорную фазу полета. Такого элемента нет ни в одном из способов передвижения на лыжах. Включение фазы полета в структуру движений позволяяет увеличить скорость за счет повышения частоты шагов.

3.3. Техника прохождения спусков и неровностей

Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

В зависимости от степени сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах и угла наклона туловища классифицируются высокие, средние и низкие стойки.

Высокая стойка характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в лок-

тевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища (рис. 28, кадр 1).

Средняя (основная) стойка обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счет несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону (рис. 28, кадр 2).

Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создает благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Стойке отдыха отдают предпочтение многие лыжники-любители.

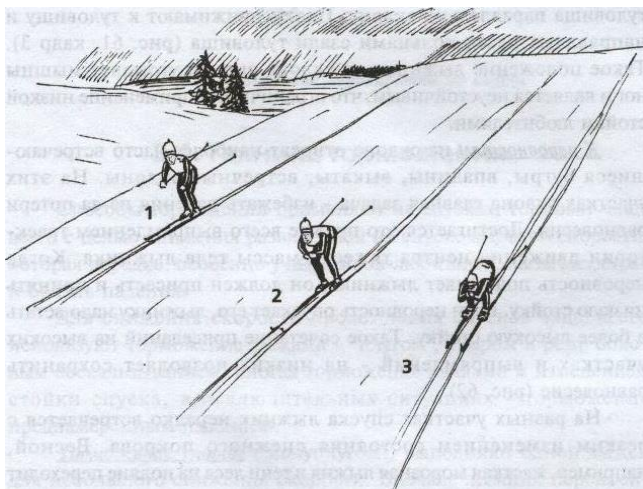


Рисунок 28. Стойки спуска: высокая - 1, средняя (основная) - 2, низкая - 3.

Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать ее основной.

Низкая стойка предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами сзади туловища (рис.28, кадр 3). Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым, что ограничивает применение низкой стойки любителями.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача - избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это прежде всего выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. Такое сочетание приседаний на высоких участках и выпрямлений - на низких позволяет сохранить равновесие.

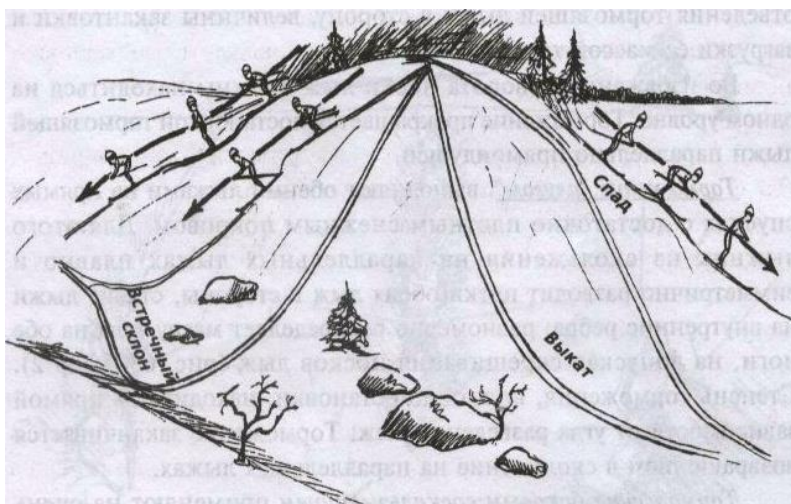


Рисунок 29. Преодоление неровностей на склоне

На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. Весной,

например, жесткая морозная лыжня в тени леса на поляне переходит в мягкую, нагретую солнцем. В морозный день твердую лыжню иногда сменяет рыхлый снег. В этих внешних условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперед, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперед.

3.4. Техника торможения

Способы торможений применяют на спусках, тормозят чаще всего с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости, которая нередко, особенно у лыжников-любителей, вызывает страх и боязнь падения.

Для снижения скорости прохождения спусков чаще всего используют торможение лыжами - "плугом", упором и реже боковым соскальзыванием, иногда торможение палками и изменением стойки спуска, в исключительных ситуациях - торможение преднамеренным падением.

Торможение упором ("полуплугом") выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на одну лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает ее на внутреннее ребро, что тормозит продвижение (рис. 30, кадр 1). Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки ее массой тела.

Торможение "плугом" выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж (рис.31, кадр 2). Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж.

Торможение боковым соскальзыванием применяют на хорошо укатанных склонах. Лыжи ставят поперек склона, упираясь в него кантами, как в подъеме лесенкой. Постепенно умень-

шая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание (рис. 30, кадр 3).

Торможение палками используют в тех случаях, когда нет возможности тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу (рис. 30, кадр 4). Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается. Возможно торможение изменением стойки спуска за счет использования тормозящего эффекта силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или чтобы избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

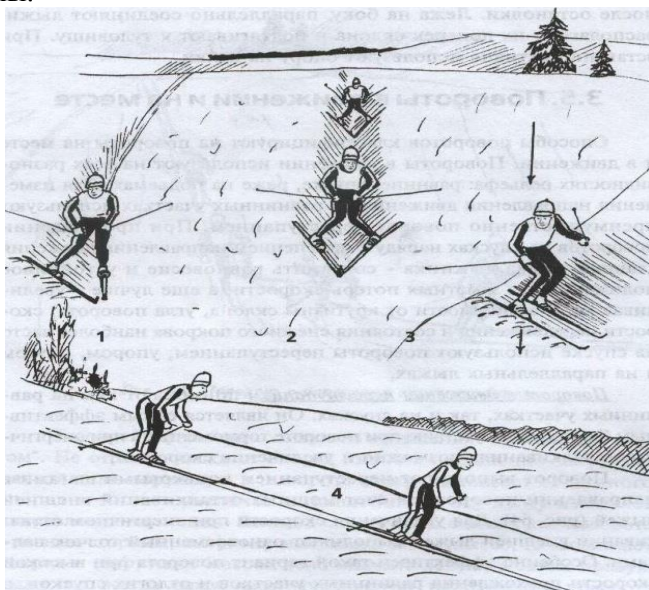


Рисунок 30. Торможение лыжами: упором - 1, «плугом» - 2, боковым соскальзыванием- 3; торможение палками – 4.

Торможение управляемым падением оправданно только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или остановиться.

Падение должно быть управляемым. Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, что зачастую приводит к травмам, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное - падение набок. Вставать надо только после остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. При вставании вначале опираются на кисти рук и потом полностью на палки.

3.5. Повороты в движении и на месте

Способы поворотов классифицируют на повороты на месте и в движении. Повороты в движении используют на всех разновидностях рельефа: равнине, спуске, реже на подъемах. Для изменения направления движения на равнинных участках используют преимущественно поворот переступанием. При прохождении поворотов на спусках наряду с изменением направления движения главная задача лыжника - сохранить равновесие и устойчивое положение без заметных потерь скорости, а еще лучше - увеличивая ее. В зависимости от крутизны склона, угла поворота, скорости передвижения и состояния снежного покрова наиболее часто на спуске используют повороты переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах.

Поворот в движении переступанием применяют как на равнинных участках, так и на спусках. Он является самым эффективным благодаря отсутствию при повороте торможения, а при энергичных отталкиваниях возможно и увеличение скорости.

Поворот выполняют переступанием коньковыми шагами в направлении поворота за счет мощных отталкиваний внешней лыжей (рис. 31). Для увеличения скорости при энергичном отталкивании внешней лыжей выполняют одновременный толчок

палками. Особенно эффективен такой вариант поворота при высокой скорости прохождения равнинных участков и отлогих спусков.

Поворот в движении "плугом" используют на крутых склонах с достаточно широким и плотным снежным полотном. Он сопровождается самыми большими по сравнению с другими способами поворотов потерями скорости, поэтому в спортивной практике с ростом квалификации лыжников удельный вес его применения уменьшается. Вместе с тем, значительное снижение скорости при повороте "плугом" является достоинством при использовании лыж в физкультурно-оздоровительных целях, т.к. позволяет лыжнику безбоязненно выполнять повороты даже на крутых спусках.

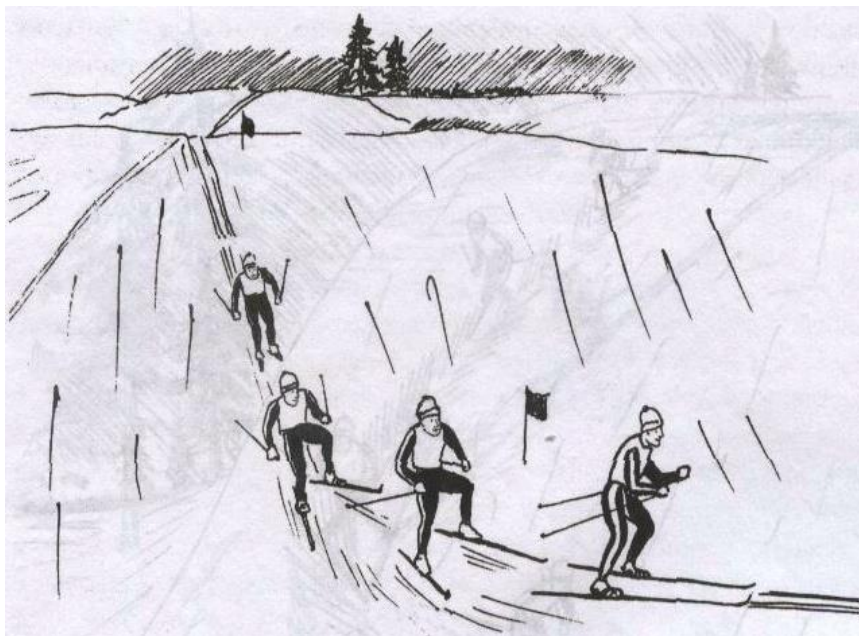


Рисунок 31. Поворот в движении переступанием

Поворот "плугом" выполняют из положения "торможение плугом". Не отрывая лыжи от опоры, лыжник постепенно за-

гружает массой тела наружную в повороте лыжу, выдвигает ее немного вперед и за счет увеличения давления на эту лыжу изменяет направление движения. Если на спуске надо сделать два поворота в разные стороны, например направо, а затем налево, то выдвигают вперед и загружают массой тела вначале левую, а затем правую лыжу, т.е. всегда лыжу, противоположную направлению поворота (рис. 32).

Товорот в движении упором ("полуплугом") используют на спусках при достижении достаточно высокой скорости. Внешняя в повороте лыжа занимает положение, характерное для "торможения упором", т.е. пяточную часть лыжи ставят под углом, слегка загружают массой тела и обязательно выдвигают немного вперед. Крутизна поворота зависит от угла закантовки и отведения в сторону внешней лыжи, степени выдвижения вперед и загрузки ее массой тела.

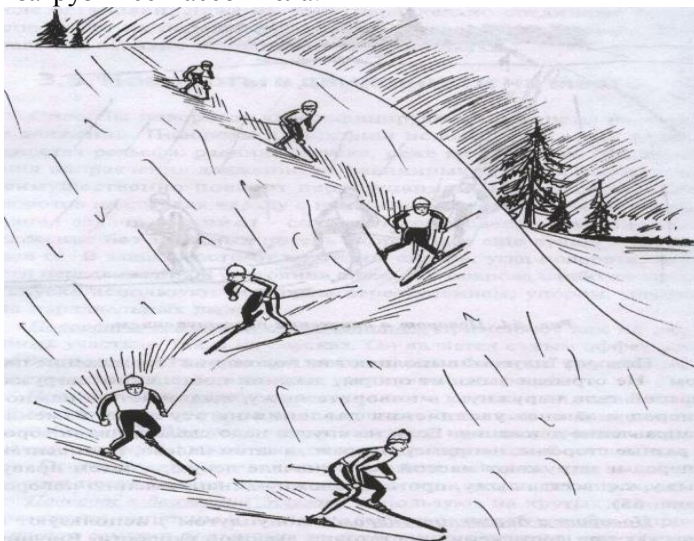


Рисунок 32. Поворот в движении плугом

Поворот на параллельных лыжах имеет две разновидности. На виражах с хорошо прорезанной и накатанной лыжней для поворота по направлению лыжного следа необходимо загрузить

частью массы тела внутреннюю в повороте лыжу, а также наклонить туловище внутрь поворота тем круче, чем больше скорость и меньше радиус. Быстрое выполнение этих двигательных действий позволяет избежать сноса лыжника с лыжного следа в сторону, противоположную повороту. Квалифицированные лыжники на хорошо укатанном снежном полотне используют горнолыжную технику поворота на параллельных лыжах, основными элементами которой являются вращающий импульс, разгрузка лыж, наклон туловища внутрь поворота и затем вперед.

Наряду с поворотами в движении у стоящего на лыжной трассе лыжника нередко возникает необходимость сделать поворот на месте. С этой целью чаще других используют два основных способа - поворот переступанием направо или налево вокруг пяток лыж и поворот кругом махом левой/правой лыжей. Другие разновидности поворотов на месте переступанием вокруг носков лыж, махом через лыжу вперед и назад, прыжком (с опорой и без опоры на палки) - применяют в основном для овладения лыжами как спортивным снаряжением.

При повороте переступанием вокруг пяток лыж пяточная часть остается на месте, а носок лыжи приподнимают, отводят в сторону и выполняют приставные шаги. На каждый шаг переставляют и лыжные палки, используя одноименное сочетание махов и толчков ногами и руками (рис. 33).



Рисунок 33. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж

Для поворота на месте махом, например левой лыжей, переставляя одноименному (левую) палку назад за пяточную часть правой лыжи, создают устойчивую опору на обе палки. Загрузив массой тела правую (опорную) ногу, делают левой ногой мах вперед-вверх, поднимая носок лыжи. Сделав разворот лыжи на 180 градусов, ставят ее на опору в противоположном направлении и переносят на эту лыжу массу тела (рис. 34, кадр 4). Затем таким же маховым движением с разворотом на 180 градусов правую лыжу вместе с правой палкой приставляют параллельно левой лыже.

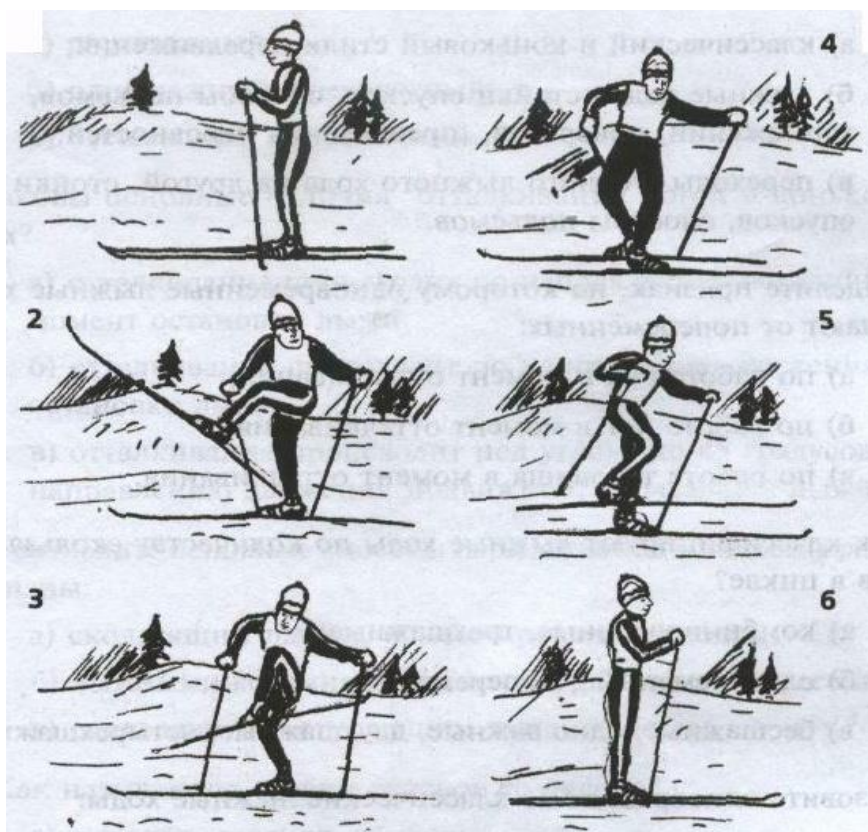


Рисунок 34. Поворот на месте махом

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах.
2. Назовите классические лыжные ходы.
3. Назовите коньковые лыжные ходы.
4. Основное отличие классических ходов от коньковых.
5. Перечислите основные способы передвижения в подъём.
6. В каких стойках лыжники выполняют спуски.
7. Назовите, принятые в лыжной подготовке, способы поворотов в движении.
8. Расскажите о способах торможения на лыжах.
9. Правила преодоления неровностей на склоне.

ГЛАВА 4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

4.1. Подготовка мест занятий и организация обучения

Эффективность лыжной подготовки во многом зависит от правильного выбора, своевременной и тщательной подготовки мест занятий. На первом этапе обучения овладение способами передвижения на лыжах происходит на учебных площадках и склонах, подготовка которых в естественных условиях вполне доступна самим занимающимся.

При выборе поляны и склона следует руководствоваться следующими требованиями: безопасностью для занимающихся (отсутствие, особенно на снежном полотне склона, деревьев, кустарников, пней, выравнивание чрезмерно крутых бугров, впадин, других неровностей); максимальная защищенность от ветра расположенными по периметру поляны и склона деревьями или кустарником; возможностью обеспечить контроль, чтобы занимающиеся постоянно находились в поле зрения педагога.

Многолетняя практика позволила накопить достаточно много разновидностей учебных площадок, обеспечивающих благоприятные условия для овладения избранным лыжным ходом. Готовят или раздельные площадки для коньковых и классических ходов, или общие, когда лыжню прокладывают сбоку, вдоль снежного полотна, как и на лыжной трассе. Чаще всего площадка имеет форму замкнутого прямоугольника с закругленными углами. При большом количестве занимающихся готовят две такие площадки, располагая их либо восьмеркой, либо одну внутри другой. Лыжню для преподавателя прокладывают в середине площадки. Удобны, особенно для классических ходов, 4-6 параллельных лыжни. Размер площадки определяют из расчета 6-7 метров для классических ходов и 9-10 метров для коньковых ходов на одного занимающегося. Слишком большие размеры затрудняют обучение из-за неудобств в общении педагога с учениками (рис. 35).

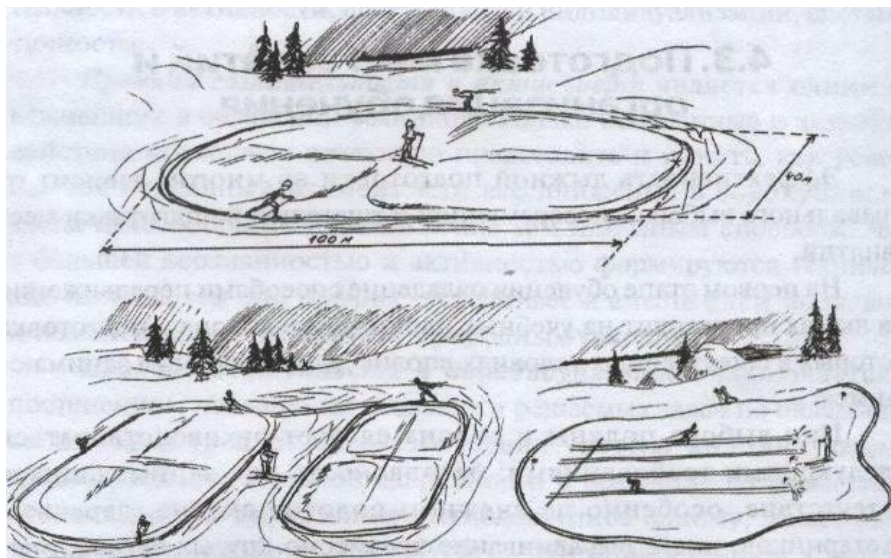


Рисунок 35. Учебные площадки

Для учебных целей используют склоны чаще всего не больше средней крутизны, на которых обучают спускам, подъёмам, поворотам, торможениям, преодолению неровностей (рис. 36). При проведении занятий на склоне надо быть особенно требовательным к его подготовке. На плохо укатанном склоне лыжи проваливаются и останавливаются, а лыжник при спуске продолжает двигаться, что может привести к тяжелейшим травмам суставов и связок ног. Наличие на склоне под снегом пней, камней также чревато тяжёлыми последствиями. Необходимо неукоснительно соблюдать установленный и заранее оговоренный маршрут и порядок спуска и подъёма, чтобы исключить столкновение лыжников, идущих в разных направлениях, из-за пересечения направления спусков и подъёмов. Внизу склона должна быть площадка для выката.

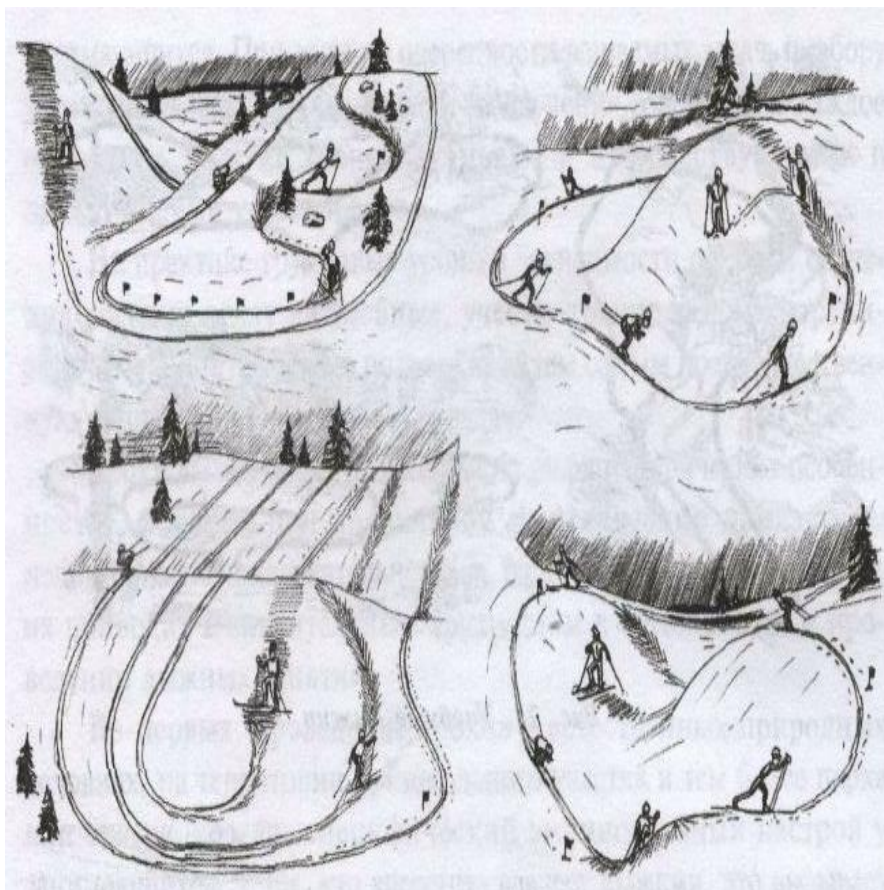


Рисунок 36. Учебные склоны

Для закрепления двигательных навыков на втором этапе обучения используют учебную лыжню протяженностью чаще всего до 1,5 км. Она прокладывается по пересеченному рельефу, включающему подъемы, спуски и равнинные участки. На ней определяют участки, которые лыжники должны проходить заданным способом. При этом педагог делает им замечания и пояснения относительно правильности выполнения упражнений (рис. 37).

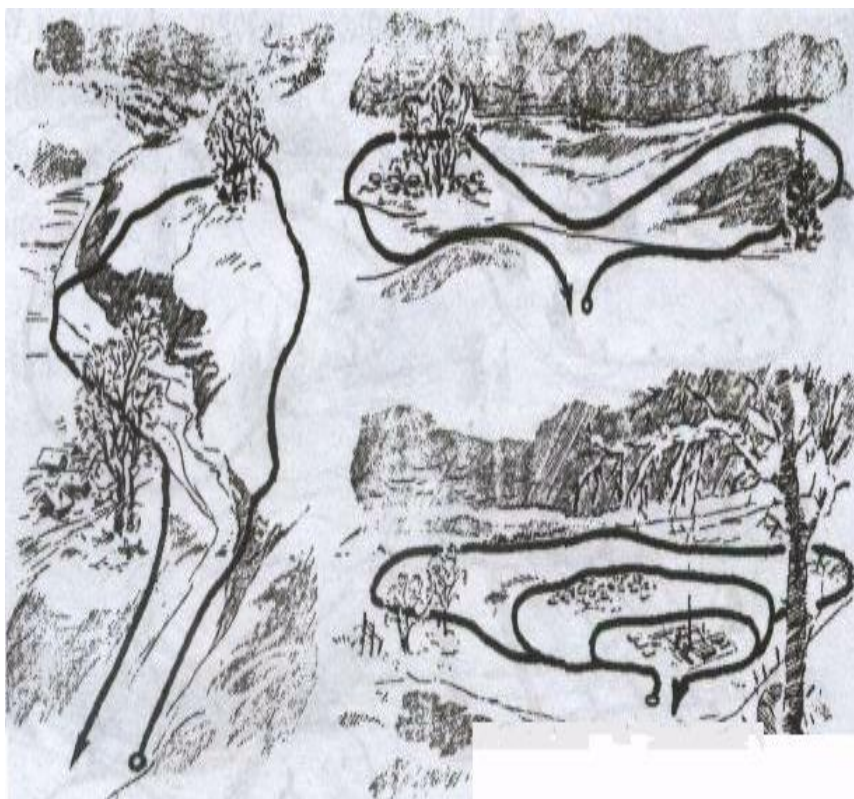


Рисунок 37. Учебные лыжни

Тренировочную лыжню используют на третьем этапе обучения для совершенствования навыков, приобретенных на учебной площадке, склоне и учебной лыжне, а также для развития функциональных способностей организма лыжника. Тренировочная лыжня (рисунок 38), в зависимости от решаемых задач, должна проходить по местности с разной степенью пересеченности и прокладываться в виде одной или нескольких замкнутых петель (кругов). Как учебная, так и тренировочная лыжни обязательно начинаются и заканчиваются недалеко друг от друга.

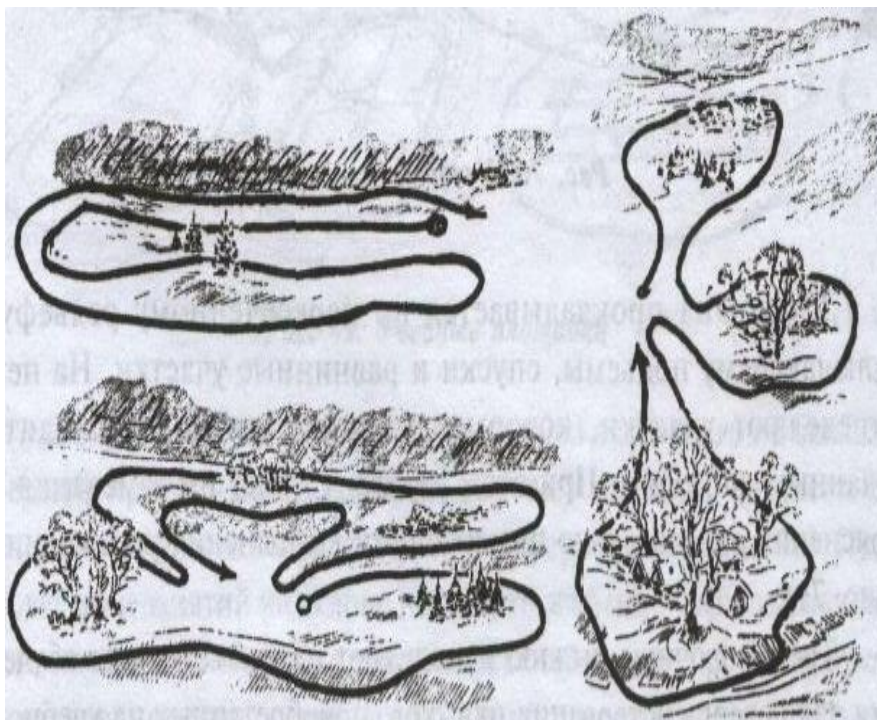


Рисунок 38. Тренировочные лыжни

4.2. Методы и принципы обучения

Методы обучения. В учебной работе по лыжному спорту и лыжной подготовке в школе для решения задач обучения используется целый ряд методов и методических приемов, которые объединены в три большие группы: словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы.

Словесные методы. При сообщении теоретических знаний и в обучении способам передвижения на лыжах широко используются различные методы слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчет и команда. Все эти методы применяются с целью создания у школьников ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера

(содержания) при показе упражнений и помощи ученику в исправлении ошибок во время непосредственного выполнения какого-либо хода в целом или в его отдельных деталях. Кроме этого, учитель в конце занятий проводит разбор техники, подводит итоги, дает оценку действий и поведения учеников, обсуждает ход обучения и решения задач. Важную роль в понимании техники ходов и ее освоении играют указание, команда или подсчет именно в момент приложения усилий при отталкивании или начале этих движений и т.п. Например, при изучении согласованности движений в попеременном четырёхшажном ходе движения руками могут быть выполнены под команды «Выносно!», «Толчок-толчок!»

Учитывая специфические условия, в которых происходит обучение в лыжном спорте (ветер, низкие температуры, мокрый снег и др.), учитель должен до минимума сократить время объяснения (как, впрочем, и показа) упражнения или хода в целом. Затем он максимально кратко объясняет ход и приступает к его практическому освоению. Возможно, что если показ и рассказ не обеспечили полного и правильного понимания движения, то объяснение деталей техники продолжается в процессе движения на лыжне. В этом случае объяснение может быть направлено только на часть учеников, не освоивших данный элемент хода. При использовании словесных методов обучения учитель должен всегда пользоваться единой и общепринятой в лыжном спорте терминологией. Все применяемые термины должны отражать основу данного элемента хода, быть краткими, точными и понятными ученикам. Речь учителя всегда должна быть литературно правильной и достаточно громкой с учетом специфики лыжного спорта.

Все словесные методы кажутся довольно близкими, но каждый имеет свое содержание и специфику использования. Так, описание создает у юных лыжников чаще всего представление о форме хода в целом, а объяснение является важным приемом для уточнения деталей хода, взаимодействия сил. Ученики в этом случае всегда должны получить ответ на вопрос: «Почему этот элемент хода выполняется именно так?» Подобные различия имеются и между командой и указанием и т.д. Задание как

метод обучения тоже имеет свою специфику. Учитель может дать индивидуальное задание одному или группе учеников по повторению и совершенствованию какого-либо хода на уроке. В то же время может быть дано домашнее задание как всему классу, так и индивидуально отдельным учащимся.

Методы наглядного воздействия. На уроках лыжной подготовки в школе из этой группы в основном используется метод показа всего способа передвижения в целом или отдельных его деталей. Показ всегда должен быть образцовым по форме и характеру движений, с необходимой скоростью, силой, амплитудой и расслабленностью движений.

Ни в коем случае недопустим неточный, небрежный показ, так как ученики могут принять его за образец. Из практики работы по лыжному спорту известно, что ученики порой точно копируют учителя или тренера, его манеру выполнения хода в целом или отдельных деталей, в том числе индивидуальные особенности и даже возможные ошибки. Все это требует от учителя постоянной работы по совершенствованию своей техники передвижения на лыжах.

Учитель в отдельных случаях может поручить показ техники хода на уроке ученику, занимающемуся уже не первый год в группе ДЮСШ по лыжному спорту. Это допустимо в таких случаях: учитель не может по состоянию здоровья (легкая травма) показать ход или поворот в движении и др.; если он должен объяснять детали хода, а при показе удаляется от группы учеников и его пояснения не слышат; когда у учеников возникло сомнение в возможности выполнения какого-нибудь спуска или поворота, показ сложного поворота хорошо подготовленным учеником снимет это предубеждение; в случае необходимости более наглядно показать индивидуализацию техники или форму ее исполнения именно школьником.

Расположение класса, группы к плоскости показа имеет большое значение для восприятия деталей хода. Обычно ход показывают в профиль, значительно реже спереди (когда, например, необходимо показать перенос массы с лыжи на лыжу). При показе поворота, если позволяет профиль склона, можно разместить группу не только сбоку спуска, но и внутри

дуги поворота. Показ ошибок и «как не следует делать» допустим в том случае, если ученики в состоянии анализировать детали хода, спокойно, критически и заинтересованно относятся к изучению хода, спуска или поворота. Совершенно недопустимы копирование ошибок учеников и передразнивание манеры исполнения.

При показе обычно демонстрируют весь способ передвижения в целом, затем, если это позволяет техника, - по частям, а потом - вновь в целом. Выполнение поворота или хода на высокой скорости порой затрудняет восприятие школьниками отдельных его деталей. Учитель, если это возможно, должен показать способ передвижения в замедленном темпе. Такой замедленный показ допускается только как временный методический прием для создания у школьников более быстрого и лучшего представления о характере движений.

Перед уроком или на вводных уроках по лыжной подготовке возможно применение и других методов наглядного воздействия - демонстрации рисунков отдельных поз и положений в цикле хода), кинограмм движения в целом, фрагментов кинофильмов по технике лыжных ходов. Хороший эффект дают рисунки мелом на доске в сопровождении объяснения отдельных движений в цикле хода.

Вполне естественно, что учитель не всегда сможет изобразить всю фигуру лыжника, но в этом нет необходимости. Важно не загромождать рисунок деталями, а выполнять его отдельными штрихами. Последовательность в выполнении рисунков создает у учеников запоминающееся представление об очередности отдельных фаз движений.

При показе движений на лыже или при демонстрации кинограмм очень важно приучить школьников активно воспринимать показ, как бы мысленно воспроизводить все движения в цикле хода вслед за учителем. Но в этом случае движения должны восприниматься и мысленно повторяться в целом, не задерживая внимание на деталях.

Позднее, когда ученики освоят на практике ход в целом, следует обратить внимание и на отдельные детали техники способа передвижения. При показе и демонстрации необходимо со-

блюдать правила: не перегружать урок излишним показом и наглядными пособиями, а поэтому показывать только то, что имеет самое непосредственное отношение к материалу урока; всегда в показе выделять главные детали, обращая на них внимание учеников; обеспечивать высокое качество показа, методически грамотно организовывать показ - правильно выбирать место группы и направление движения при показе в зависимости от освещенности (солнце не должно мешать ученикам), рельефа лыжни, закрытости от ветра, а также время показа в ходе урока - перед началом обучения, своевременно по ходу урока, при появлении типичных ошибок и др.

В ДЮСШ более широкое применение находят технические средства обучения, которые обеспечивают самое разнообразное применение методов наглядного воздействия. На школьном уроке по лыжной подготовке широкое применение технических средств обучения несколько затруднено в связи с большой наполняемостью класса и ограниченным временем урока, но во внеклассной (секционной) работе и тем более на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ они должны постоянно применяться в полном объеме.

Помимо этого, в лыжном спорте возможно применение технических средств обучения с использованием звуковой и световой сигнализации и строчной зрительной информации о начале или окончании движения, цикла хода, устройства, задающего темп движений. Такие приборы разработаны и могут применяться при обучении юных лыжников в ДЮСШ. Нет необходимости в большом количестве таких устройств, их можно поочередно использовать при работе с юными лыжниками, допускающими ошибки или недостаточно быстро осваивающими какие-либо детали хода.

Практические методы. Словесные и наглядные методы дают учащимся только представление об изучаемом способе передвижения на лыжах, практические методы позволяют полученные представления перенести на непосредственное практическое освоение движений. Основная цель этих методов - воспитать и закрепить у школьников умения и навыки, необходимые для передвижения на лыжах в разнообразных условиях.

При обучении в лыжном спорте применяются две основные разновидности практического метода: целостного разучивания упражнения и расчлененного (по частям) разучивания. Эти методы тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. В процессе совершенствования техники способов передвижения на лыжах (один из этапов обучения) применяются игровые и соревновательные методы выполнения упражнений.

Метод целостного разучивания упражнений наиболее распространен в лыжном спорте. Этот метод с большим успехом используется для изучения любых способов передвижения на лыжах (от простых до самых сложных) - ходов, спусков, поворотов в движении и др.

При использовании этого метода порой целесообразно проводить обучение в облегченных условиях: при отличном скольжении, под уклон и т.д. (например, при освоении одновременных ходов). В таких условиях внимание учеников легко сосредоточить на точности движений, а не на силе отталкивания, что порой влияет на качество освоения элементов хода. В освоении поворотов тоже очень важно правильно подобрать рельеф склона. Например, первоначальное изучение поворота на параллельных лыжах на спаде или бугре облегчает вход в поворот и др. Вполне естественно, что в дальнейшем внешние условия усложняются, способствуя совершенствованию техники.

При начальном обучении, и то не всегда, целесообразно выполнять движения в замедленном темпе с последующим постепенным ускорением движений. Все эти методические приемы имеют временный характер и чаще всего применяются при первоначальном разучивании. Как только управление движением перейдет в стадию умения, целесообразно начать совершенствование способа движений на обычной скорости; в противном случае может произойти закрепление нерационального темпа и ритма движений. Все исправления ошибок при выполнении ходов, поворотов и других элементов происходят непосредственно во время движения.

Большое значение при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах имеет выполнение движений под команду учителя. Он может передвигаться по парал-

лельной лыжне и подавать команды в момент начала какой-либо фазы или элемента движения. Например, можно фиксировать внимание школьников на деталях техники хода («Вынос!», «Толчок!», «Подсед!»), поворота («Бросок!» - туловища, «Перенос!» - массы тела) или на характере усилий («Быстро!», «Рывок!», «Легко!», «Сильнее!») Очень важно выполнение хода без излишнего напряжения - этого тоже можно добиться, своевременно подавая команды или указания, обращая внимание на сильные и слабые элементы движения, подчеркивая моменты расслабления. Как методический прием можно использовать и выполнение движений под личные команды или подсчет самим занимающимся.

Вместе с тем школьник, «подсказывающий» себе моменты, фазы и прочее, должен предварительно хорошо изучить теорию данного хода. Можно практиковать передвижение по лыжне за учеником, хорошо владеющим техникой хода, копируя его, тем самым сопоставляя свои и его движения, добиваясь совершенствования техники. Для овладения расслаблением помимо обычного изучения техники целесообразно применять передвижение с частой сменой темпа, чередуя участки с максимальной и умеренной интенсивностью. С этой же целью используют и передвижение в затрудненных условиях (по глубокому снегу без лыжни или по очень мягкой разбитой лыжне) с последующим выходом на хорошо подготовленный участок. В этом случае выход на твердую лыжню позволит переключиться на выполнение движений с большей легкостью, без излишнего напряжения.

Метод расчленённого показа следует применять при изучении более сложных по координации способов передвижения на лыжах, если структура хода или поворота позволяет это сделать (например, попеременный четырехшажный ход). Возможно применение этого метода и с учениками, которые по какой-либо причине не в состоянии были сразу освоить ход целостным методом.

При этом целесообразно обратить внимание на изучение, совершенствование и закрепление отдельных главных частей и наиболее сложных элементов всего хода. Если в выполнении хода появились ошибки, необходимо перейти от целостного ме-

тогда к расчлененному и изучить отдельно нужный элемент движения. Так, при появившихся ошибках в работе ног в попеременном двухшажном ходе следует вернуться к совершенствованию скользящего шага и его элементов (подседания, свободного скольжения и др.) с применением подводящих упражнений и в различных вариантах.

Изучив детали техники, необходимо вернуться к целостному методу и совершенствовать весь ход. Однако следует помнить, что длительное расчленение основных способов передвижения на лыжах нецелесообразно и даже опасно, так как может произойти закрепление этих расчлененных действий. Затем трудно будет «собрать» их в единое целое. Большое значение для изучения техники передвижения на лыжах имеют подводящие и имитационные упражнения.

Подводящие упражнения больше всего применяются при начальном обучении, а имитационные - как в начале, так и при совершенствовании техники. Необходимо использовать такие подводящие упражнения, которые сходны по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений с элементами хода или поворота. К каждому способу передвижения на лыжах может быть создана система подводящих упражнений, которая базируется на таком явлении, как положительный перенос навыков. Подбор упражнений, характер расчленения должны определяться учителем и тренером в зависимости от индивидуальных условий и особенностей каждого ученика (группы). Длительность применения зависит от сложности и значения элемента хода, а также от уровня подготовленности юных лыжников. Длительное и безграмотное применение подводящих упражнений, их неверный подбор (отрицательный перенос навыка) могут принести больше вреда, чем пользы, и надолго затянуть процесс обучения.

В процессе обучения и совершенствования техники способов передвижения у школьников, особенно в младшем возрасте, целесообразно шире использовать игровой и соревновательный методы в виде игр и игровых заданий.

При изучении техники передвижения на лыжах все перечисленные методы и множество методических приемов имеют

большое значение в построении процесса обучения. Ни один из методов не является универсальным, и их сочетание во многом влияет на качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту. Словесные методы и методы наглядного воздействия взаимно дополняют и уточняют друг друга. Они могут сочетаться в уроке в различных вариантах. Их соотношение во многом определяется возрастом и подготовленностью учеников. В младших классах метод показа применяется более широко, а объяснение только дополняет его. Объяснение в этом возрасте не должно носить углубленного характера, а быть образным, простым и доходчивым.

В старших классах помимо показа способа в целом необходимо более подробно рассказать о деталях, а не ограничиваться только описанием формы движений. При совершенствовании хода или движений, которые ученики уже выполняют автоматически, нецелесообразно подробно разбирать их детали, так как во время выполнения хода ученики переключают свое внимание на детали (например, в скользящем шаге на подседание) и в итоге может наступить деавтоматизация движений. Это имеет смысл в том случае, если необходимо исправить какую-либо деталь в цикле хода. Все это связано с возрастными особенностями восприятия у школьников.

При обучении возможны следующие варианты сочетания словесных методов с наглядными: при изучении нового способа передвижения на лыжах учитель вначале называет его, объясняет, а затем показывает в целом (такое сочетание обычно применяется при более сложных ходах); при изучении простого способа достаточно вначале показать, а затем кратко объяснить движения; при изучении наиболее сложных способов передвижения на лыжах (например, попеременного четырехшажного хода, поворота на параллельных лыжах) обычно вначале следует объяснение, затем показ в обычном и замедленном темпе и уже потом - разъяснение деталей движений. Во всех случаях за показом и объяснением в любых их сочетаниях следует практическое выполнение хода по первому представлению. Учитель наблюдает за учащимися и по ходу передвижения по учебному кругу делает замечания, разъяснения и исправления. В том слу-

чае, если у нескольких школьников имеются типичные ошибки, целесообразно остановить всю группу и указать на них, объяснить причину появления и обратить внимание на пути их устранения. После этого ученики продолжают движение по учебному кругу и исправляют указанные ошибки.

Применение всех методов и приемов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обеспечивает прочное освоение техники лыжного спорта.

Принципы обучения. Вдумчивый и творческий подход к обучению значительно стимулируют беседы и лекции. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучения. Чтобы уметь, надо знать - это истина. Для эффективного овладения техникой способов передвижения на лыжах необходимо руководствоваться общетеоретическими положениями, специфичными закономерностями, и разумно соблюдать основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Принцип сознательности и активности является одним из важнейших в овладении техникой. Только осознанные и активные действия позволяют отчетливо представить и понять, как совершается отдельный элемент или все движение в совокупности, когда целесообразно передвижение тем или иным способом. Чем с большей осознанностью и активностью формируются технические навыки, тем они прочнее, устойчивее и вместе с тем мобильнее к изменениям естественных природных условий.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой и требует их соответствия уровню индивидуально-врожденной двигательной одаренности и реальным возможностям занимающихся. Упражнение, легкодоступное одному, может быть трудновыполнимым для другого. Индивидуальную степень сложности движения вполне возможно определить количеством попыток, необходимых для его освоения.

Чем проще и легче упражнение для занимающихся, тем меньше требуется повторений. Посильные задания повышают освоенность техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей в различных, в том числе и сложных, внешних условиях.

Принцип систематичности исключает длительные перерывы в занятиях, предусматривает достаточно стабильную регулярность, а также соблюдение последовательности обучения, основанной на методических правилах от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному. Систематические занятия обеспечивают более быстрое и качественное овладение двигательным навыком.

Определяющее значение принципа систематичности в обучении способам передвижения на лыжах подтверждает проверенное жизнью правило: "Повторение - мать учения".

На всех этапах обучения технике строго выполняют требования воспитывающего обучения, основу которых составляет неразрывность обучения и воспитания человека.

4.3. Структура процесса обучения

В процессе обучения для каждого отдельного способа передвижения на лыжах можно выделить три относительно завершенных этапа. Эти этапы соответствуют определенным стадиям формирования двигательного умения и навыка и различаются по педагогическим задачам и методике обучения. Деление процесса обучения на этапы довольно относительно, четкую границу провести между ними трудно. Однако это условное деление на этапы поможет правильно сориентировать учителей на решение отдельных конкретных задач обучения каждому способу передвижения на лыжах.

Принято выделять следующие этапы обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Начальное разучивание имеет целью обучение занимающихся основам техники данного способа передвижения на лыжах. Для достижения этой цели необходимо решить следующие

частные задачи: создать у школьников целостное представление о способе передвижения; освоить отдельные детали техники, необходимые для овладения способом в целом; научить выполнять способ передвижения в целом - с полной координацией; предупредить появление лишних движений и ненужное мышечное напряжение.

Обучение любому способу передвижения на лыжах начинается с создания у школьников общего представления об изучаемом ходе или повороте в движении и др. С этой целью используются различные сочетания методов словесного воздействия и показа. Первое объяснение способа дается в самых общих чертах. На этом этапе учащиеся не в состоянии воспринять подробную информацию о всех деталях техники. Вслед за объяснением учитель или тренер должен образцово показать изучаемый способ передвижения в целом. При изучении сложных способов можно повторить показ в замедленном темпе. Если есть возможность организовать дополнительный показ кем-либо из учеников, хорошо владеющих этим способом (например, из числа юных лыжников, занимающихся в ДЮСШ), целесообразно сопровождать его пояснением с выделением главных элементов. Затем школьники пробуют выполнить ход или поворот в движении в целом по первому представлению.

На этом этапе обучения у учащихся могут наблюдаться отсутствие точности в различных характеристиках движений (пространственных, динамических, временных), недостаточная слитность отдельных фаз, лишние движения и напряжение отдельных групп мышц, неустойчивые ритм и темп. Не следует пытаться исправлять ошибки сразу после прохождения школьниками первых десятков метров учебного круга. Пусть ученики несколько раз пройдут по кругу, попытавшись наладить координацию. В случае появления одинаковых ошибок у группы учеников следует вновь пояснить данную деталь движения и показать ее отдельно или весь способ в целом.

Обычно после нескольких попыток ученикам удастся под контролем сознания овладеть общей схемой движения в цикле хода. В дальнейшем внимание обращается на формирование ритма хода и устранение лишних движений и грубых ошибок.

На этапе начального разучивания у школьников возникают различные ошибки в виде лишних движений (например, значительные колебания туловища в попеременном двухшажном ходе), отсутствие точности и изменение амплитуды (толчок палкой не закончен и направлен назад в сторону, а не строго назад), общая или частичная скованность (чрезмерное напряжение мышц спины и плечевого пояса), рассогласование в работе рук и ног (нарушение ритма движений). В таких случаях важно объяснить ученикам причины появления ошибок, которые могут зависеть от нарушения в последовательности изучения способов передвижения (отрицательный перенос), несоблюдения принципа постепенности (преждевременный переход на более крутые склоны при изучении поворотов в движении вызывает у школьников чувство неуверенности и страха), неблагоприятных внешних условий (плохо подготовленная лыжня, одновременный ход изучаются при плохом скольжении), слабого физического развития отдельных групп мышц (это приводит к незаконченным толчкам палками), небрежного показа и неточного объяснения, недостаточного понимания учащимися двигательной задачи.

Если учащиеся допускают несколько ошибок в цикле хода (2-3), то исправление их следует начинать с главной, устранение которой почти всегда обеспечит ликвидацию и других мелких ошибок и неточностей. Порой школьники не понимают, где допущена ошибка в цикле хода. В таком случае можно продемонстрировать ее в сочетании с правильным показом, но это должно быть исключением из общего правила. Прибегать к описанному приему следует как можно реже, с педагогическим тактом.

При изучении более сложных способов передвижения ученики не всегда могут выполнить движения правильно, по первому представлению. Так бывает, например, при освоении согласованности движений в цикле попеременного четырёхшажного хода. В этом случае целесообразно использовать подводящие упражнения или расчлененный метод обучения. Возможно применение и различных методических приемов. Изучая этот ход, иногда следует выполнить движения по разделениям. В ряде случаев достаточно выполнить основные элементы хода под

счет или под команды «Вынос-вынос!», «Толчок-толчок!» Это позволяет добиться освоения ритма. Как методический прием можно рекомендовать вынос палок с большей амплитудой (вперед-вверх до горизонтального положения).

При изучении поворотов в движении целесообразно использование системы подводящих упражнений. Точные сроки первого этапа обучения для каждого хода установить нельзя - это зависит от подготовленности учеников в лыжном спорте, от общей двигательной одаренности. Критерием окончания может служить выполнение частных задач, установленных для данного этапа.

Основная цель углубленного разучивания - довести первоначальное («грубое») владение техникой способов передвижения на лыжах до относительного совершенства. В процессе достижения этой цели решаются следующие частные задачи: освоить и уточнить отдельные детали техники изучаемого способа передвижения на лыжах; овладеть слитным, свободным и точным выполнением способа передвижения в целом; подготовить лыжника к применению способа передвижения в различных условиях. На этом этапе обучения очень важно добиться четкого понимания структуры изучаемого способа передвижения. Основой обучения на этом этапе являются методы целостного упражнения. Расчлененные методы играют лишь вспомогательную роль, являясь, по существу, методическими приемами. Но чаще всего расчленение хода на отдельные элементы нежелательно уже по той причине, что возможно изменение временных, динамических, пространственных характеристик движений. Расчленение используется главным образом для концентрации внимания на отдельных деталях хода, на экономичности движений и т.д. Многократное выполнение хода в целом постепенно улучшает технику движений, и продолжительность работы над совершенствованием способа передвижения можно значительно увеличить.

Однако на этом этапе не следует совершенствовать технику на фоне утомления, так как возможно нарушение ритма движений, динамических и пространственных характеристик, появление и закрепление ошибок. Совершенствование техники пово-

ротов в движении при утомлении может привести к падениям и травмам. Если по ходу движения не удастся исправить ошибки в технике хода, целесообразно на довольно длительное время прекратить на другой способ передвижения, что создает условия для «угасания» ошибочных рефлекторных связей.

На этапе углубленного разучивания происходит уточнение всех характеристик движения (динамических, временных, пространственных), а также отдельных двигательных рефлексов и их систем, улучшаются подвижность и концентрация корковых процессов, развивается внутреннее торможение и т.д.

Все физиологические перестройки проходят постепенно, поэтому процесс уточнения деталей техники довольно продолжительный. В ходе совершенствования техники хода из умений формируется двигательный динамический стереотип, и ученики овладевают способом передвижения на лыжах в основном варианте. Однако при попытке освоить новый вариант хода или приспособить его к резко изменившимся внешним условиям целостность движений может нарушиться. На этом этапе уже возможно освоение ходов в усложненных вариантах (но таких и в таком объеме, чтобы это не вызывало значительных нарушений системы движений изучаемого способа передвижения).

На этом этапе по мере освоения техники ходов, поворотов в движении и других заметно возрастает роль идеомоторной тренировки. Однако она должна сочетаться с совершенствованием техники на лыжне, что способствует уточнению движений. Не теряет здесь своего значения и сопровождение выполнения хода со звуковыми и зрительными ориентирами (передвижение по размеренной лыжне с подсчетом и командами), а также передвижение за лидером (лыжником, хорошо владеющим техникой данного хода).

На этапе углубленного разучивания возможно временное ухудшение техники движений, однако эти спады непродолжительны, и постепенно отклонений становится все меньше и меньше, и, кроме того, они менее выражены. Это надо учитывать в работе со школьниками, объясняя им временный характер спада, поддерживая хороший психологический настрой, воспитывая уверенность в своих силах и настойчивость. При углуб-

ленном разучивании большое значение имеет, с одной стороны, педагогический контроль со стороны учителя, а с другой - самоконтроль учащихся за техникой исполнения изучаемого способа передвижения. Данные учителя порой не совпадают с собственными ощущениями и оценками школьников: в точности отдельных движений в цикле хода, в их временных характеристиках и т.д. В этом случае большое значение имеют методы точной оценки параметров движений (киносъемка) и методы срочной информации.

Закрепление и дальнейшее совершенствование должны обеспечить совершенное владение техникой изучаемого способа передвижения на лыжах в разнообразных условиях его применения. Для достижения этой цели необходимо решить следующие конкретные задачи: закрепить сформированный навык в способе передвижения на лыжах; расширить диапазон вариативности техники для эффективного использования изученного способа в самых разнообразных условиях; завершить индивидуализацию техники в соответствии с особенностями и уровнем физической подготовленности; добиться совершенного владения техникой на высоких скоростях при максимальных напряжениях; обеспечить совершенствование техники передвижения на лыжах с учетом дальнейшего повышения уровня развития физических качеств. Общую продолжительность этого этапа установить невозможно, так как совершенствование техники способов передвижения на лыжах продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

На предыдущем этапе обучения лыжники добились автоматизации системы движения, однако техника хода еще недостаточно устойчива к различным внешним условиям и сбивающим факторам (неровности лыжни, изменение условий скольжения, утомление и др.). На данном этапе обучения важно упрочить сформировавшийся динамический стереотип и увеличить его подвижность, добиться высокой степени вариативности техники способа передвижения.

Освоение вариантов техники на этой стадии обучения проходит параллельно с упрочением основного варианта и с частичной его перестройкой в связи с тем, что совершенствование

техники в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса неразрывно связано с постоянным развитием его физических качеств и повышением уровня тренированности.

Для лыжников очень важно добиться высокой вариативности техники, так как воздействие внешних условий как ни в каком другом виде спорта исключительно велико и во время тренировочных занятий, и на соревнованиях. С этой целью во время учебно-тренировочных занятий большое внимание необходимо уделять совершенствованию техники в самых разнообразных условиях скольжения, рельефа местности, состояния и микрорельефа лыжни. В каждом занятии следует специально подбирать учебно-тренировочные лыжни в соответствии с конкретными задачами данного занятия. Освоение вариантов техники какого-либо хода должно проходить в постепенно усложняющихся условиях: на лыжне различной твердости, бугристости и т.д. В отличие от этапа начального обучения здесь целесообразно включать совершенствование техники на фоне утомления в конце занятия. Очень важно в этом случае так подобрать рельеф лыжни, чтобы он требовал постоянной смены ходов, что предъявляет высокие требования к координации движений.

Добиваясь высокой степени вариативности техники, необходимо постоянно контролировать свои действия. Однако с упрочением вариантов техники действия лыжника становятся все более автоматизированы, но даже ведущие лыжники в ходе соревнований постоянно решают задачи применения того или иного варианта хода, чтобы еще больше увеличить скорость и добиться более высокого результата. В этом случае сознание играет «пусковую» роль и направлено на переключение или на конечный результат действия. Например, на финише соревнований все внимание лыжника направлено на увеличение скорости за счет усиления отталкивания и повышения темпа движений. Экономичность движений в такой ситуации уже отходит на второй план.

При дальнейшем совершенствовании техники наблюдается теснейшая связь между технической и тактической подготовкой лыжника. Для процесса совершенствования техники большое значение имеет самоконтроль лыжника за любой деталью дви-

жений. Любое отклонение в технике способа передвижения, даже если оно быстро и автоматически исправлено, должно быть зафиксировано в сознании спортсмена. Это необходимо для дальнейшего упрочения и совершенствования навыков.

В практике лыжного спорта порой приходится сталкиваться с тем, что лыжник в первые годы занятий неверно освоил и в дальнейшем закрепил ошибочные движения в том или ином способе передвижения. Основной причиной этого явления являются чаще всего ошибки в методике обучения. Следовательно, в более поздние периоды занятий лыжным спортом возникает необходимость перестройки техники способа передвижения или исправления достаточно прочно закрепленных ошибок.

Кроме этого, необходимость частичной перестройки техники может быть связана с заметным улучшением физической подготовленности школьника в процессе тренировки, когда изученные элементы техники уже не соответствуют новому уровню развития его физических качеств. Переучивание и исправление отдельных ошибок в технике лыжных ходов - процесс очень длительный и сложный. Даже после кропотливой многомесячной работы по исправлению ошибок на соревнованиях в момент максимального физического и психического напряжения, а также в сложных внешних условиях могут проявиться старые навыки в технике передвижения. Тогда потребуются кропотливая, длительная совместная работа учителя и ученика: требуется разрушить ранее выработанный динамический стереотип и сформировать новый. Трудность еще заключается в том, что новый навык имеет сходство со старым.

В этом случае необходимо проводить обучение в облегченных условиях - на хорошо подготовленной лыжне или склоне при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом, при постоянном контроле со стороны учителя и самоконтроле ученика. Очень важно, чтобы ученик был постоянно информирован о деталях движения и об ошибках. Порой бывает целесообразно повторить весь комплекс подводящих и имитационных упражнений, по существу, пройти весь процесс обучения данному способу передвижения на лыжах заново.

Вот почему порой бывает легче научить заново даже сложному ходу, чем переучивать и исправлять застарелые ошибки. Творческий подход к этому позволит успешно переучить учащихся. Но лучше всегда с первых шагов по лыжне учить школьников правильным основам техники с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

На последнем этапе обучения очень важно постоянно осуществлять работу над эффективностью техники (как известно, критерием эффективности хода, является скорость передвижения). Контроль должен осуществляться за степенью автоматизации движений (как спортсмен выполняет ход, сохраняет технику при отвлечении его внимания), за устойчивостью техники в момент высоких эмоциональных сдвигов, при нарастающем утомлении.

Оценка мобилизует внимание на качестве выполнения отдельных элементов, звеньев или способа в целом. Наряду с дифференцированной оценкой (чаще всего по принятой в нашей стране пятибалльной шкале) популярны различные формы замечаний поощрений. При этом чрезвычайно важно соблюдение оптимального сочетания "кнутов и пряников", т.е. положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект.

4.4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения

Уроки по лыжной подготовке, внеклассные и внешкольные занятия по лыжному спорту иногда проходят в трудных погодных условиях, на сложном рельефе местности и порой при значительном утомлении занимающихся, что приводит к травмам. Для этого необходимо знать причины их возникновения и меры по их предупреждению.

В лыжном спорте наиболее часто встречаются следующие травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних

конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но всё же, встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур. Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела..

Анализируя причины возникновения травм, их условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние факторы. Внутренние факторы чаще зависят от самого школьника, от его дисциплинированности, попыток скрыть от учителя заболевание или травму и др. Однако даже в этих случаях роль учителя в предупреждении травматизма исключительно велика.

Наибольшее количество травм при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом обычно связано с теми недочетами и ошибками в методике проведения занятий, которые допускают неопытные или безответственные учителя при организации учебно-тренировочного процесса (от 51 до 60% от общего количества травм - по данным различных авторов). Ошибки в методике проведения занятий по лыжному спорту чаще всего связаны с нарушениями дидактических принципов - постепенности, последовательности и систематичности - в обучении и в развитии физических качеств. Порой учитель предлагает выполнить сложное упражнение на лыжах, не учитывая подготовленность учеников, ли формирует процесс обучения и тренировки, переходя к более сложным упражнениям, не освоив или не закрепив навыки в более простых движениях. Например, ученики еще не освоили достаточно уверенный спуск по прямой на высокой скорости, а им уже предлагается выполнить повороты на крутых склонах или преодолеть неровности. Только тщательное изучение учителем своих учеников, их технической и физической подготовленности поможет избежать ошибок и травматизма. Учитель должен быть особенно внимателен при занятиях с новичками, так как травмы чаще всего бывают у технически слабо подготовленных школьников, а также после возвращения уча-

щихся на занятия после болезни, даже если врач уже разрешил приступить к урокам. Не менее внимателен должен быть учитель при выявлении скрытых заболеваний или недолеченных травм, так как учащиеся порой скрывают свое болезненное состояние; кроме того, они сами не в состоянии оценить истинную опасность таких тренировок.

Причиной травматизма может стать и недостаточная разминка (или даже полное ее отсутствие) перед соревнованиями или длительный перерыв после разминки до старта. Подобное может произойти и при излишне удлинённых интервалах отдыха при повторном прохождении отрезков на скорость. Это особенно опасно в условиях низких температур, когда мышцы быстро охлаждаются.

Ошибки и нарушения в подготовке мест занятий порой приводят к тяжелым травмам. Чаще всего это случается, если плохо подготовлены спуски на учебно-тренировочных лыжах или не укатаны учебные склоны. Падение на плохо укатанном (только верхний слой) глубоком снегу, когда лыжи проваливаются и останавливаются, а лыжник продолжает двигаться (вращается), приводит к тяжелейшим травмам суставов и связок нижних конечностей. Наличие на склоне или под снегом посторонних предметов (камней, пней и т.д.) также приводит к тяжелым последствиям.

Для исключения указанных ошибок необходимо очень тщательно проводить всю предварительную организационную и методическую работу. При составлении учебного и тренировочных планов, при выборе методики следует учесть физическую подготовленность и тренированность школьников; определить правильную методическую последовательность в прохождении учебного материала; обеспечить верное проведение вводной части занятия и своевременной разминки; точно планировать интервалы отдыха при повторном прохождении отрезков различной длины; не допускать перегрузки учащихся на уроке; при подборе упражнений и дозировке нагрузки с отстающими учениками исходить из их индивидуальной подготовленности, особенно в начале занятий лыжной подготовкой и при вынужденных перерывах. В ходе уроков или учебно-тренировочных заня-

тий необходимо учесть текущее изменение состояния школьников - возможное непредвиденное утомление и т.д.

Предупредить травматизм поможет и тщательно продуманный подход к реализации составленных рабочих и учебно-тренировочных планов. Учитель должен предусмотреть организацию учащихся на уроке - размещение при обучении, переходы от учебных площадок на склоны, порядок выполнения и т.д. Учебно-тренировочные занятия и уроки в школе должны всегда проходить под руководством учителя или учащихся старших классов, занимающихся лыжным спортом в ДЮСШ. Руководитель, учитывая порой отдаленность мест занятий от жилья, школы и т.д., должен всегда уходить с тренировки последним. Основное правило: сзади на лыже никто из учащихся не должен оставаться. Недопустимо оставлять учеников одних на склоне, в лесу на тренировочной лыже без руководителя, в незнакомой местности или в удалении от жилья с приближением темноты. При передвижении по лыже целой группой учитель всегда должен выделять замыкающего (из числа хорошо подготовленных школьников-лыжников).

К числу внешних факторов, вызывающих травматизм, следует отнести и недочеты, ошибки в организации внеклассных занятий в школе, а также при проведении соревнований. В этом случае следует отметить нерациональное размещение школьников при занятиях на склоне (направления спусков и подъемов пересекаются или проходят на одном участке склона), поточное выполнение спусков на сложных и крутых склонах, преждевременное усложнение трасс соревнований без учета тренированности и технической подготовленности школьников (особенно в начале сезона), нерациональное составление расписания занятий, чрезмерно перегруженный календарь соревнований и т.д.

Некоторые внутренние факторы также могут стать причиной травматизма: недисциплинированность, недостаточная организованность и невнимательность учащихся, поспешность в выполнении заданий, азартность и умышленная грубость, переоценка своих технических и физических возможностей и др. Примером таких нарушений могут служить спуски по незнакомым склонам без разрешения учителя, спуски в запрещенных

местах с неровностями и с недозволенной скоростью, участие в каких-либо соревнованиях без разрешения учителя, преднамеренная грубость на лыжне, пренебрежение разминкой. Предупреждение травматизма в этих случаях должно базироваться на повышении общей требовательности к дисциплине и внимательности учащихся, а также на улучшении всей воспитательной работы в классе.

Часто причинами травматизма могут быть низкое качество спортивного инвентаря или плохая его подготовка к занятиям: изношенность скользящей поверхности (особенно кантов лыж), плохая подгонка креплений, несоответствие размера лыж росту учащихся и др. Своевременный и качественный уход за инвентарем способствует предупреждению травматизма. Большое значение имеет уход за обувью - пропитка жировой смазкой делает ботинки мягкими и водонепроницаемыми, что позволяет избежать потертостей и обморожений. Нельзя недооценивать выбор и подготовку одежды в зависимости от условий климата и погоды. Это позволит избежать переохлаждения и простудных заболеваний. При этом необходимо учитывать не только температуру воздуха, но и его влажность, силу и направление ветра, а также наличие защищенных от ветра мест занятий. Одежда должна отвечать следующим основным требованиям: быть легкой и достаточно теплой, не мешать движениям лыжника, легко впитывать потоотделение и в то же время быть непродуваемой. Правильный выбор размера лыжных ботинок в значительной мере предупреждает потертости и обморожения.

Большое значение для предупреждения травматизма имеет освещенность мест занятий (склона, лыжни), прозрачность воздуха. Плохая видимость увеличивает опасность получения травм; поэтому при прохождении сложных спусков в сумерках, в туман, в сильный снегопад необходимо принять меры предосторожности: снизить скорость, увеличить интервалы между учащимися, запретить спуски потоком и без команды учителя.

Для предупреждения травматизма помимо выбора и подготовки одежды и обуви большое значение имеет соблюдение температурных норм. При проведении уроков по лыжной подготовке в различных погодных условиях необходим ориентиро-

ваться на рекомендации школьной программы и инструктивные документы органов народного образования и здравоохранения. Для каждой зоны страны разработаны такие нормы с учетом местных условий. Уроки и тренировочные занятия в северных районах европейской части и Сибири, где влажность воздуха значительно ниже, можно проводить и при более низких температурах воздуха; при этом необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность учащихся. В любом случае температурные нормы должны быть согласованы с органами здравоохранения на местах. Кроме этого, должна быть проведена серьезная профилактическая работа по закаливанию школьников к воздействию неблагоприятных факторов - низких температур, влажности и ветра. При анализе причин, вызывающих травматизм, выяснено, что в большинстве случаев имеет место комплекс факторов, влияющих на увеличение количества повреждений у школьников при занятиях лыжным спортом.

4.5. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Организация учащихся на уроке, их дисциплина и качество урока по лыжной подготовке в целом во многом зависят от четких перестроений переходов и точного и быстрого выполнения других различных строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Построение класса, постановка на лыжи, все перестроения, передвижения, остановки выполняются по единым общепринятым командам.

Построение выполняется по команде «Становись!» По этой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде «Равняйся!», прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «Смирно!» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде «Вольно!», ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота опускаются на снег.

Строевая стойка на лыжах принимается по команде «Смирно!»: голова прямо, палки стоят около креплений, верхние концы немного отводятся от себя. По команде «Равняйся!» голова поворачивается направо, верхние концы палок подтягиваются к груди. При перестроении на месте повороты направо или налево выполняются переступанием вокруг пяток лыж. Этот наиболее распространенный поворот выполняется по команде «Переступанием вокруг пяток лыж - направо (налево)!»

При выполнении этого поворота, например, налево лыжник переносит массу тела на правую ногу и, приподнимая носок левой лыжи, отводит его в сторону; затем, перенося массу тела на левую лыжу, приставляет к ней правую, одновременно переставляется и одноименная палка. Выполняя несколько таких переступаний, лыжник принимает нужное положение.

При выполнении этого поворота на пологом склоне переступание должно выполняться достаточно быстро и широко. Поворот переступанием может выполняться и вокруг носков лыж. В этом случае лыжник отводит пятку лыж (а не носок, как в первом случае) в сторону, противоположную повороту.

В разомкнутом строю лыжники могут выполнять поворот махом сразу на 180°. Существует несколько различных способов выполнения этого поворота.

Наиболее часто применяется поворот махом налево или направо. Переноса массу тела на одну из лыж, лыжник поднимает другую носком вверх в сторону и ставит ее на снег в противоположном направлении. Поворачиваясь кругом, лыжник заканчивает поворот, приставляя первую лыжу. Указанный поворот может быть выполнен еще двумя способами: махом через лыжу вперед или назад. При этих способах маховая лыжа переносится через носок или пятку опорой лыжи и ставится в обратном направлении с наружной стороны; после переноса на нее массы тела другую лыжу поднимают, разворачивают и ставят на снег рядом с первой. Для быстрого поворота в любом направлении применяется поворот прыжком. Лыжник, подпрыгнув, рывком поворачивается в нужном направлении и, приземляясь на снег, слегка сгибает ноги для амортизации. Поворот может быть выполнен как с опорой, так и без опоры на палки.

Для начала движения на лыжах подается команда: «Группа (класс), за направляющим (за мной) справа (слева) по одному марш!». Для изменения направления движения колонны подается команда: «Правое (левое) плечо вперед - марш!». По этой команде направляющий останавливается, делает поворот переступанием до команды «Прямо!». Остальные лыжники следуют за ним.

Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом - марш!». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот. Он выполняется так же, как и на месте. При длительных остановках по команде «Лыжи составить!» лыжи составляются в козлы. Для этого необходимо снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой; нижние концы при этом разводятся в стороны для устойчивости. Затем лыжник снимает лыжи, соединяет их скользящими поверхностями и кладет носками на петли между палок.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Перечислите основные места занятий по лыжной подготовке.

2. Перечислите основные этапы обучения.

3. Назовите методы обучения способам передвижения на лыжах.

4. Какие принципы обучения необходимо соблюдать при обучении способам передвижения.

5. Причины возникновения травм и меры их предупреждения в лыжном спорте.

6. Какие действия необходимо выполнить при обнаружении обморожения.

7. Назовите единые общепринятые команды при построении на занятиях лыжной подготовкой.

8. Назовите команды, подающиеся для начала передвижения и во время передвижения.

ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

5.1. Методика обучения классическим лыжным ходам

Обучение классическим лыжным ходам проводится в такой последовательности:

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

Попеременный двухшажный ход

Задача 1. Освоение стойки лыжника.

Средство. Многократное выполнение стойки лыжника на месте.

Методические указания:

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

Задача 2. Изучение работы ног и рук.

Средства:

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

Методические указания:

Ходьба на лыжах ступающим шагом чаще применяется в обучении для привития элементарных навыков в передвижении на лыжах. Ступающий шаг — основное подготовительное

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

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

Передвижение ступающим шагом не вызывает особых затруднений. Важно овладеть следующими элементами:

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

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

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

Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, движения в котором объединены в два характерных действия - отталкивание и скольжение. Для ощущения скольжения лыж по

снегу, особенностей сохранения равновесия на скользящей лыже, для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами применяются простейшие упражнения (исходным положением для всех упражнений является стойка лыжника):

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);

- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);

- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;

- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держать кольцами назад);

- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками — попеременный бесшажный ход с акцентом на постановку палки ударом и небольшой навал туловища на палку;

- лыжный «самокат» — продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);

- передвижение полушагом с наклоном туловища почти до горизонтального положения (палки поперек);

- скользящие шаги руки за спиной с акцентом на подседание и отталкивание 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 выдвижением противоположной ноги. Нижний конец палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся с постепенно

нарастающим усилием до полного выпрямления рук. Эти упражнения лучше выполнять, скользя под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок.

Задача 3. Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом.

Средства:

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

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по пересеченной местности.

Методические указания:

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

Типичные ошибки:

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

Способы устранения ошибок.

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

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

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

Одновременный бесшажный ход

Задача 1. Изучение сочетания движений на месте.

Средство. Имитация бесшажного хода на месте.

Методические указания:

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

Исходное положение — законченный толчок палками.

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

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

Затем упражнение выполняется слитно.

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

Средство. Передвижение бесшажным ходом.

Методические указания:

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

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

Задача 3. Совершенствование в передвижении бесшажным ходом.

Средство. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (ровные отрезки лыжни, движение под уклон, преодоление обледенелых участков и др.) и с различной скоростью.

Методические указания:

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

Типичные ошибки:

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

Способы устранения ошибок.

Многократная имитация бесшажного хода, стоя на месте.

Передвижение бесшажным ходом под счет по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками.

Одновременный двухшажный ход

Задача 1. Изучение сочетания движений

Средство. Имитация двухшажного хода.

Методические указания:

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

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

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

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

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

Средства:

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

Методические указания:

Главное в передвижении двухшажным ходом под счет — научить обучаемых правильному сочетанию двух скользящих шагов с отталкиванием палками. Когда они усвоили это, переходят к выполнению хода в целом без счета. При этом внимание последовательно акцентируется на:

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

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

Задача 3. Совершенствование в передвижении двухшажным ходом.

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

Методические указания:

Обучаемые приобретают навыки целесообразного применения хода в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. При этом важно научиться переходить с двухшажного

хода на попеременный двухшажный и, наоборот, без снижения скорости и без нарушения ритма движения.

Типичные ошибки:

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

Способы устранения ошибок:

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

Одновременный одношажный ход (основной вариант)

Задача 1. Изучение сочетания движений.

Средство. Имитация одношажного хода.

Методические указания:

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

Исходное положение — законченный толчок палками.

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

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

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

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

Средства:

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

Методические указания:

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

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

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

Задача 3. Совершенствование в передвижении одношажным ходом.

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

Методические указания:

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

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

Типичные ошибки:

- ☐ те же ошибки, что при бесшажном ходе;
- ☐ преждевременное приставление ноги;
- ☐ преждевременное окончание толчка руками.

Способы устранения ошибок:

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

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)

Задача 1. Изучение сочетания движений.

Средство. Имитация хода на месте.

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

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

Средства:

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

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

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

Типичные ошибки:

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

Способы устранения ошибок:

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

Попеременный четырехшажный ход

Задача 1. Изучение работы рук на месте

Средства:

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

Методические указания:

Оба упражнения выполняются стоя на месте.

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

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

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

Средства:

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

2. Выполнение хода в целом.

Методические указания:

Упражнения выполняются вначале по разделениям, затем — слитно.

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

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

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

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

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

После этого цикл движений повторяется.

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

При слитном выполнении упражнения обязательно включается отталкивание палками.

Задача 3. Совершенствование в передвижении попеременным четырехшажным ходом.

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

Методические указания:

В процессе совершенствования, обучаемые должны приобрести навыки более целесообразного и рационального применения хода в зависимости от условий (рельеф, снежный покров,

условия скольжения, передвижение в кустарнике и др.). Важно уметь применять этот ход в сочетании с другими ранее изученными ходами.

Типичные ошибки:

- слишком высокий вынос палок вперед и далекая их постановка в снег;

- излишние повороты (закручивание) туловища; вертикальные и боковые колебания; неритмичные движения рук и ног; слишком короткий скользящий шаг.

Способы устранения ошибок:

- многократное выполнение работы с палками стоя на месте, как при передвижении попеременным четырехшажным ходом;

- передвижение попеременным четырехшажным ходом в отлогий подъем.

Переходы с хода на ход

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

Средства:

- 1.Выполнение имитационных упражнений.

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

Методические указания

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

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

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

Внимание занимающихся акцентируется на экономичности, плавности и ритмичности движений.

Типичные ошибки:

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

Способы устранения ошибок:

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

5.2.Методика обучения подъёмам и спускам

Способы подъемов изучаются в следующей последовательности:

- ☐ подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
- ☐ подъем «полуёлочкой»;
- ☐ подъем «ёлочкой»;
- ☐ подъем «лесенкой»;
- ☐ подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке.

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).

2. Выполнение способов подъема в целом.

Методические указания:

Перед разучиванием способов подъемов подобрать соответствующий склон. При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед-вверх и назад-вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов подъемов. Он состоит из комбинации различных способов подъемов на лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъемов.

Средство. Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях состязаний.

Методические указания:

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снеж-

ным покровом и по целине, затем в различных условиях. При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания или эстафеты.

Типичные ошибки:

- ☐ недостаточный наклон туловища вперед;
- ☐ недостаточный упор на палки;
- ☐ нарушение сочетания работы рук и ног;
- ☐ несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче;
- ☐ недостаточная постановка лыж на ребра;
- ☐ прямые и напряженные ноги;
- ☐ недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда это необходимо;
- ☐ при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

Способы устранения ошибок:

- ☐ дополнительный показ приема;
- ☐ выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

- ☐ средняя (основная) стойка;
- ☐ высокая стойка;
- ☐ низкая стойка;

Задача 1. Изучение основных положений тела при спусках.

Средство. Выполнение на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания:

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых

должны быть расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средство. Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Методические указания:

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого способа и степени подготовленности обучающихся. Все спуски начинать только после команды руководителя занятий. На занятиях познакомить обучающихся с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Задача 3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах.

Средство. Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания:

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с активного выполнения двух-трех скользящих шагов. Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска. Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов.

Типичные ошибки:

- ☐ излишнее напряжение ног и туловища;
- ☐ чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;

- ☐ отклонение туловища назад;
- ☐ вынос палок кольцами вперед или в стороны;
- ☐ опускание палок кольцами в снег;
- ☐ не выдвигается вперед нога при спуске по склону с раз-
нохарактерным снежным покровом;
- ☐ робкое начало спуска без начального скользящего шага;
- ☐ выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- ☐ вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- ☐ верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- ☐ верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- ☐ колени не отведены к склону;
- ☐ тело отклонено назад;

Способы устранения ошибок:

- ☐ дополнительный показ правильного выполнения;
- ☐ принятие на месте соответствующих тому или иному
способу спуска положений тела;
- ☐ выполнение способа спуска в облегченных условиях.

5.3.Обучение преодолению неровностей

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- ☐ бугры и впадины;
- ☐ уступы и выступы;
- ☐ спады, выкаты и встречные склоны.

Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в ос-
новной стойке.

2.Преодоление при спуске нескольких ворот с приседания-
ми под ними и выпрямлениями между ними.

Методические указания:

Выполнять на ровном склоне, вначале на небольшой, а за-
тем на более высокой скорости.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.

2. Освоение прохождения групп препятствий.

Методические указания:

Главное при выполнении этих упражнений - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы обучаемые уменьшили напряжение мышц ног, которое часто бывает при спуске на скорости. В дальнейшем основное внимание уделить совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

5.4. Методика обучения торможениям

Изучение способов торможений производится в следующей последовательности:

- ☐ торможение лыжами — «плугом», упором («полуплугом»);
- ☐ торможение палками — между лыжами и сбоку лыж;
- ☐ соскальзыванием;
- ☐ остановка падением.

Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при торможениях.

Средство. Выполнение на месте (на ровной площадке) упражнений, имитирующих типичные положения ног, рук, туловища при данном способе торможения.

Методические указания:

Выполняя эти упражнения, обучаемые должны научиться правильной постановке лыж и получить представление о загрузке лыж тяжестью своего тела.

Задача 2. Овладение способом торможения в целом.

Средства:

1. Спуск с горы с принятым на месте положением лыж, палок и тела лыжника, соответствующим способу торможения.

2. Спуск с принятием положения для торможения в облегченных условиях в начале, в середине и в конце спуска.

3. Принятие положения для торможения 2 — 3 раза на протяжении одного спуска.

Методические указания:

Перед началом разучивания торможений «плугом» и упором («полуплугом») необходимо подобрать и подготовить склон. Он должен быть ровным, пологим, длинным, иметь снежную «подушку», покрытую слоем мягкого снега. При необходимости снег на склоне утрамбовать или разрыхлить (прорубается) лыжами.

При разучивании торможения «плугом» обратить внимание на широкое разведение пяток лыж в стороны и на близкое (10—12 см) расстояние друг от друга их носков, а при торможении упором («полуплугом») следить, чтобы вес тела находился на согнутой ноге.

Торможение упором («полуплугом») разучивать правой и левой ногой при спусках прямо вниз по склону и при спусках наискось.

При всех спусках с торможениями требовать точного соблюдения дистанции и направления спуска. Чтобы увеличить плотность занятий, спуск с торможением проводить одновременно по два-три человека (и более).

Спуски начинать по команде руководителя занятий.

Торможение палками - вспомогательный способ и изучается после того, как обучаемые научатся тормозить лыжами.

После разучивания торможения лыжами и палками рекомендуется ознакомить занимающихся со способами одновременного торможения лыжами и палками.

Задача 3. Совершенствование в выполнении способов торможения.

Средства:

1. Торможение и остановка при спуске с гор на лыжах по заданию и внезапной команде в различных местах склона.

2. Многократное повторение способа торможения с постепенным усложнением условий его выполнения (скорость спус-

ка, длина и крутизна склона, состояние снежного покрова, неровности и др.).

Методические указания:

При выполнении первого упражнения остановка может быть сделана или по команде, или у заранее обозначенного места. На занятиях, проводимых в целях совершенствования в выполнении подъемов, спусков и торможений, целесообразно все разделы горнолыжной техники проводить комплексно.

Типичные ошибки:

- ☐ излишнее напряжение мышц и прямые ноги;
- ☐ резкая постановка лыж на ребра и неравномерное давление на лыжи в положении «плуга»;
- ☐ широкое разведение носков лыж при торможении «плугом»;
- ☐ при торможении упором («полуплугом») недостаточно согнута и не загружена весом тела нога, на которой происходит скольжение прямо;
- ☐ резкая постановка тормозящей лыжи на ребро при торможении упором («полуплугом»);
- ☐ чрезмерное давление на палки при торможении палками;
- ☐ палки держатся далеко сзади или между лыжами;
- ☐ рука недостаточно близко опущена к кольцу тормозящей палки.

Способы устранения ошибок:

- ☐ дополнительный показ;
- ☐ принятие на месте соответствующих поз и положений тела;
- ☐ выполнение способов торможения в облегченных условиях.

5.5. Методика обучения поворотам в движении

Способы поворотов при спусках разучиваются в таком порядке:

- ☐ поворот переступанием;
- ☐ поворот «плугом»;
- ☐ поворот «полуплугом»;

- ☐ поворот из «полуплуга»;
- ☐ поворот из «плуга»;
- ☐ поворот на параллельных лыжах;
- ☐ поворот «ножницами».

Поворот переступанием

Задача 1. Изучение работы ног.

Средства:

1. Поворот переступанием на месте.
2. Движение переступанием по кругу.

Методические указания:

Движение производится в стойке лыжника со значительным наклоном туловища внутрь, при этом руки можно несколько развести в стороны. Для выработки уверенности следует избегать большой частоты переступания.

Движения по кругу выполнять в разных направлениях.

Наиболее удобным местом для занятий будет горизонтальная ровная площадка с неглубоким снежным покровом. Диаметр учебного круга — 15— 20 м. На одном круге могут заниматься 5 — 7 человек.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средства:

1. Поворот после спуска с горы.
2. Поворот на пологом склоне.

Методические указания:

Начальное разучивание поворота проводится на малой скорости после спуска с горы, затем — на пологом склоне в такой последовательности: из спуска наискось — к склону; из прямого спуска и из спуска наискось — от склона. На каждом этапе повороты выполняются в обе стороны.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов переступанием.

Средство. Повороты при различных условиях спуска.

После освоения техники поворота проводится дальнейшее совершенствование с последовательным усложнением условий: скорости, крутизны склона, плотности снежного покрова; выполнение серий поворотов с расстановкой искусственных пре-

пятствий в виде ворот из флажков, на склонах с естественными препятствиями (впадины, бугры, контруклоны и др.).

Типичные ошибки:

- ☐ отсутствие уверенности;
- ☐ недостаточный наклон внутрь поворота;
- ☐ излишнее отклонение назад.

Способы устранения ошибок.

Ошибки при поворотах переступанием возникают в основном из-за слабого владения лыжами. Поэтому наряду с многократным повторением основных упражнений нужно прибегать к использованию ряда вспомогательных, направленных на выработку устойчивости. Например: спуски с гор с последовательным переносом тяжести тела с одной ноги на другую; передвижение «коньковым» ходом и т. п.

Повороты «плугом» и «полуплугом»

Задача 1. Изучение стойки поворота и загрузки лыж.

Средство. Имитация стойки и выполнение поворотов на месте.

Методические указания:

Упражнение выполняется на месте и заключается в изменении загрузки лыж в стойках торможения «плугом» и «полуплугом». При имитации поворота «плугом» лыжник должен перенести вес тела на одну лыжу (внешнюю по отношению к повороту) и поставить ее на ребро.

Многократным перемещением веса тела с одной лыжи на другую последовательно обозначается поворот в правую или левую сторону.

В положении поворота «полуплугом» большая часть веса расположена на опорной лыже, другая лыжа (рулящая) должна быть вначале почти разгружена, затем постепенно загружаться. Имитация поворота «полуплугом» выполняется также в разные стороны, но каждый раз из стойки прямого спуска.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средство. Выполнение поворота в движении.

Методические указания:

Поворот «плугом» вначале производится из стойки торможения «плугом» при спуске прямо. Выполняется он закручивающим усилием стопы внешней ноги носком внутрь с одновременным тормозящим упором разгруженной лыжи. Положение лыж в «плуге» сохранять в течение всего поворота.

Разучивание поворота «полуплугом» легче начинать с перехода из спуска наискось в спуск прямо, для чего в положении торможения верхней по склону лыжей увеличить ее загрузку, поставив более плоско опорную лыжу.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов «плугом» и «полуплугом».

Средства:

1. Выполнение серии свободных поворотов.
2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания:

После овладения отдельными поворотами в одну и другую стороны следует переходить к выполнению серий свободных поворотов (3-4 поворота на 25 — 30 м спуска) и поворотов по заданию (преодоление ворот, расставленных на склоне).

Типичные ошибки:

- ☐ разведение носков лыж;
- ☐ излишне крутая постановка лыж на ребра в «плуге» и тормозящей лыжи в «полуплуге»;
- ☐ неправильное положение туловища;
- ☐ недостаточный перенос тяжести тела на рулящую лыжу;
- ☐ слабое закручивающее усилие стопы внешней ноги в «плуге».

Способы устранения ошибок:

- ☐ многократное выполнение основных упражнений и их элементов в облегченных условиях спуска или на месте.

Повороты из «полуплуга» и из «плуга»

Задача 1. Освоение работы ног и загрузки лыж.

Средство. Имитация поворотов.

Методические указания:

При имитации поворотов на месте следует добиваться полного переноса веса тела на наружную лыжу с последующим пе-

реходом в стойку поворота на параллельно расположенных лыжах.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средство. Выполнение поворота в движении.

Методические указания:

Изучение поворота проводить на пологом ($12 — 15^\circ$) укатанном склоне вначале из прямого спуска к косому, далее — из косого к прямому и, затем - из косого к косому в другую сторону.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов из «полуплуга» и «плуга».

Средства:

1. Спуски со свободными поворотами.

2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания:

При выполнении серии поворотов обращать внимание на быстрый слитный переход от окончания одного ко входу в очередной поворот.

Типичные ошибки:

☐ медленный вход в поворот;

☐ жесткий вход в поворот с крутым кантованием лыж на ребра;

☐ отклонение туловища назад;

☐ поднимание носкового загиба приставляемой лыжи.

Способы устранения ошибок.

Выполнение прямых спусков боковым соскальзыванием, сочетание спуска наискось с боковым соскальзыванием и при спуске в «плуге» -поочередный полный перенос тяжести тела с одной на другую плужащую лыжу.

Повороты на параллельных лыжах

Эти повороты, вследствие сочетания различных по направлению движений и сил, являются сложными упражнениями. К изучению этой группы поворотов рекомендуется приступать после освоения ряда подводящих упражнений, таких как:

☐ боковое соскальзывание вниз по склону;

☐ боковое соскальзывание в спуске наискось;

☐ остановка поворотом;

□ движение по дуге с незначительным углом «заноса» пяток лыж.

□

Методические указания:

Выполнение спуска наискось соскальзыванием требует почти равномерной загрузки лыж и относительно плоского расположения их на склоне. Движение по дуге должно выполняться с увеличенной загрузкой передней части лыж (общим наклоном туловища) с одновременным кантованием их на внутренние к повороту ребра. Остановка поворотом и вход в движение по дуге начинается из прямого спуска рывковым смещением пяток лыж с соответствующим встречным движением туловища. Эта стойка сохраняется до конца спуска или остановки. Дуга поворота — пологая, без излишнего бокового заноса.

Задача 1. Изучение техники входа в поворот.

Средство. Имитация входа в поворот на месте.

Методические указания:

Упражнение выполнять на ровной площадке с незначительным уклоном вперед. При «перескоках» ступни и колени поворачиваются вместе с лыжами, а туловище — с одновременным наклоном в обратную («внешнюю») сторону.

Задача 2. Изучение поворотов в целом.

Средство. Выполнение входа в поворот и дальнейшее движение по дуге.

Методические указания:

Вход в поворот выполнять вначале с места, затем разучивать вход в поворот из прямого спуска и далее — из спуска наискось от склона. Пятки лыж высоко не поднимать, а в последнем упражнении опускать их на снег, как только лыжи займут прямое по отношению к склону положение.

Для облегчения условий входа в поворот использовать места склона с увеличивающейся крутизной.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов на параллельных лыжах.

Средства:

1. Спуски со свободными поворотами.
2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания:

При выполнении серии поворотов исходным положением для входа в поворот является стойка окончания предыдущего, поэтому на положение туловища во второй фазе поворота обращать особое внимание. В конце дуги плечи начинают поворот к носкам лыж. Это движение сливается с последующим входом в обратный поворот. Руки, согнутые в локтях до прямого угла, слегка разведены в стороны.

Одновременно с совершенствованием в технике поворотов и их сочетаний усложняется рельеф склона и задание. Путем подбора бугристых склонов и сокращения расстояний между воротами последовательно прививаются навыки быстрых и точных действий.

Типичные ошибки:

- ☐ широкое ведение лыж;
- ☐ значительная загрузка внутренней лыжи;
- ☐ излишний занос пяток лыж;
- ☐ высокая стойка;
- ☐ недостаточный наклон вперед;
- ☐ закручивание плеч в сторону поворота.

Способы устранения ошибок:

- ☐ повторение предыдущих упражнений и подбор ряда вспомогательных упражнений;
- ☐ использование соответствующих мест на склоне, неровностей, перепада крутизны и т. п.

Для быстроты и точности поворотов, увеличения скорости и поддержания равновесия при их выполнении может применяться опора на палки. При выполнении пологих и свободных поворотов опора на палки не нужна, движение по крутому склону с крутыми поворотами значительно облегчается применением различных способов опор на одну и обе палки.

Обучение использованию опоры на палки рекомендуется проводить на этапе совершенствования. Иначе может выработаться навык использования палок только с целью дополнительной опоры для сохранения устойчивости, который затормозит дальнейшее овладение техникой поворотов.

Опоре на внутреннюю палку рекомендуется обучать при овладении способами поворотов из «полуплуга» и на параллельных лыжах.

Опора на обе палки используется на крутых склонах, где необходим большой «переброс» пяток при входе в поворот. В таких условиях чаще используются повороты на параллельных лыжах, поэтому следует обучение опоре на обе палки совмещать с совершенствованием в выполнении этого поворота.

5.6. Методика обучения коньковым лыжным ходам

Приступать к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основами классических ходов. Освоив технику этих ходов, можно при изучении коньковых ходов использовать умение отталкиваться руками (рукой) и отчасти умение согласовывать работу рук и ног.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда и главная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

- поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50 — 60 см);

- то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;

- то же, но при спуске под уклон 2 — 3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°;

- преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;

- активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
- то же с выполнением поворота переступанием к склону;
- выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
- выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну, а затем в другую сторону;
- то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);
- передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2- 3°, на равнине, в пологий (2 - 3°) подъем со значительным(акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10 - 24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Методические указания:

Упражнения выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание скользящим упором было эффективным, при скольжении необходимо подготовиться к толчку (согнуть опорную ногу, т. е. сгруппироваться) и активно начать его (усилить давление на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть). Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере овладения толчками ног скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

При передвижении коньковым ходом увеличивать сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, наклонять туловище под углом около 50°, пробуя различные варианты отведения носка толчковой и скользящей лыж в сторону. Отталкиваться ногами, активно разгибая их в голеностопном, тазобедренном и коленном суставах, начинать выпрямлять туловище.

Маховую ногу подтягивать к опорной плавно, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения, какой был при отталкивании ею. При подведении стопы к опорной ноге пятку лыжи удерживать скрестно над скользящей.

Техника коньковых ходов изучается в следующей последовательности:

- ☐ полуконьковый ход;
- ☐ коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов);
- ☐ одновременный двухшажный коньковый ход;
- ☐ одновременный одношажный коньковый ход;
- ☐ попеременный коньковый ход.

Полуконьковый ход

Задача 1. Научить отталкиваться ногой её отведением и сгибанием.

Средства:

1. Имитация и. п. для начала выведения маховой ноги вперед в сторону. Стоя на месте, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой.

2. Из и.п. к упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи от направления движения —16 — 24°) и возвращение её в и. п.

3. То же, но со сгибанием маховой (правой) ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при выведении ее вперед - в сторону на выпад и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками (наклон туловища 30 — 35°).

4. Из и. п. к упр. 1 активное отталкивание нижней лыжей при спуске наискось.

5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон 2 -3° на равнине.

Методические указания:

При выполнении упражнений добиваться точности принятия и. п.

Отталкивание ногой отведением имитировать без лыжных палок, стоя на правой и левой лыже. Массу тела переносить на толчковую ногу не полностью. При выполнении упр. 4 и 5 опорную ногу сгибать и отталкивание другой ногой, скользящей на внутреннем канте, заканчивать полным отведением и активным разгибанием ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упр. 4 и 5 выполнять на хорошей лыжне.

Задача 2. Научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук.

Средства:

1. Повторение приведенного ранее упражнения.
2. Полуконьковый ход под уклон $2 — 3^\circ$, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками.

То же с активным отталкиванием руками.

Методические указания:

Упр. 2 и 3 сначала выполнять на лыжне, проложенной на косогоре (уклон $2 — 3^\circ$). Контролировать начало отталкивания руками с отведением маховой ноги вперед в сторону на выпад. И. п. для начала работы рук — руки вынесены вперед-вверх на уровне плеч, глаз (в зависимости от длины палок), угол в локтевых суставах — $90 — 100^\circ$. Палки ставить на снег под углом $70 — 80^\circ$. Отталкивание руками начинать с активного наклона туловища, руки сохраняют удерживающее положение (суставы заблокированы). При наклоне туловища на $30 — 35^\circ$ отталкиваться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах, кисти рук проходят на уровне коленного сустава.

Задача 3. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

1: Передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем.

2. То же со сменой через каждые $8 — 10$ циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т. д.),

3. Чередование конькового и одновременного бесшажного ходов при повторном прохождении отрезков $100 — 150$ м с соревновательной скоростью, с ведением хронометража.

Методические указания:

Добиваться сохранения ритма передвижения при смене толчковой ноги. Данные хронометража прохождения отрезков доводить до сведения занимающихся. Целесообразно включить передвижение полу коньковым ходом с чрезмерно длинными (выше плеч) лыжными палками и определить оптимальную длину палок для каждого занимающегося.

Коньковый ход без отталкивания руками

Этим ходом, являющимся подводящим упражнением, занимающиеся овладевают при изучении отталкивания скользящим упором. При совершенствовании техники этого хода необходимо научить занимающихся передвигаться в низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) и с большой скоростью (5 — 8 м/с).

Методические указания:

Вначале совершенствуют коньковый ход с махами руками, обращая внимание на законченность толчков скользящим упором и на длительность скольжения на опорной ноге. Научившись устойчиво сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками, предварительно научившись правильно группироваться на месте. Начинать совершенствовать ход на пологом склоне (2 — 4°), постепенно переходить на все более крутые склоны. Использовать ход для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Задача 1. Добиться согласованности работы ног и рук.

Средства:

1. Имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже. Стойка на левой (правой) согнутой с отведенным в сторону на угол 16 — 24° носком лыжи. Другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой

(правой) ноги. Туловище наклонено вперед. На счет «И» оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед в сторону, постепенно перенести на нее массу тела и одновременно вынести полусогнутые руки вперед (обозначить скольжение на одной лыже). На счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади).

2. То же при движении под уклон $2 — 3^{\circ}$.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом ($2 — 6^{\circ}$) подъеме.

Методические указания:

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: несколько раньше ставить на снег палку, одноименную толчковой ногой (в данном случае левую).

Задача 2. Совершенствовать технику хода.

Средство. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью.

Методические указания:

Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения спортсмена при отталкивании ногой и угол кантования лыжи изменять с учетом крутизны подъема и жесткости трассы.

Одновременный одношажный коньковый ход

Задача 1. Научить согласовывать работу ног и рук.

Средства:

1. Имитация этого хода по разделениям на два счета. Из и. п., при котором обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге с отведенным в сторону на угол $16 — 24^{\circ}$ носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на угол $16 — 24^{\circ}$, согнутые руки в локтевых суставах вынесены вперед, на счет «раз» — отталкивание левой (правой) ногой с маховым выносом другой ноги

вперед-в сторону и постепенным переносом на нее массы тела в сочетании с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «И» — обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже — вынос палок согнутыми в локтевых суставах руками (кольцами к себе), принятие и. п. для выполнения движений на счет «раз».

2. То же при движении под уклон 2 — 3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине и пологом (2 — 6°) подъеме.

Методические указания:

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Толчок руками (короткий) начинать, наваливаясь туловищем на палки.

Задача 2. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

1. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью.

2. То же с применением одновременного двухшажного конькового хода (чередовать ходы).

Методические указания:

В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию (группироваться) плавно. Для выявления эффективности использования спортсменом одновременного одношажного и двухшажного коньковых ходов целесообразно периодически проводить хронометраж на одних и тех же участках дистанции.

Попеременный коньковый ход

Задача 1. Добиться согласованности работы ног и рук.

Средства:

1. Имитация этого хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16 — 24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в

сторону на $16 — 24^\circ$, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; на счет «раз» оттолкнуться левой (правой) ногой и постепенно перенести массу тела на правую (левую) лыжу — обозначить отталкивание правой (левой) рукой и вынести левую (правую) руку вперед, на счет «два» сделать то же, но с другой ноги.

2. То же при движении по равнине.

3. То же слитно.

4. То же на пологих ($3 — 8^\circ$) подъемах.

5. Преодоление подъема крутизной $8—12^\circ$ «елочкой» с попеременной работой рук.

Методические указания:

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок.

Отталкиванию ногой должен предшествовать подсед (группировка). При выполнении упр. 4 активно отталкиваться нижней лыжей с ребра и выносимую вперед руку с палкой ставить сзади опорной ноги.

Задача 2. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

1. Передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны.

2. То же с чередованием этого хода и одновременного двухшажного и одношажного коньковых ходов.

Методические указания:

Повышать эффективность толчков ногами и руками, контролируя их силу, направление, завершенность.

Отрабатывать согласованность движений ног и рук в вариантах коньковых ходов можно начинать в бесснежный этап подготовки лыжников.

При этом использовать приведенные ранее упражнения, заменяя передвижение на лыжах имитацией коньковых ходов.

В передвижении коньковыми лыжными ходами грубыми ошибками являются следующие двигательные действия:

☐ в маховых и толчковых движениях ногами;

☐ чрезмерное разведение носков лыж в сторону (широкая елочка), что приводит к сокращению длины шага;

- ☐ неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге;
- ☐ неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге;
- ☐ неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ноги толчковыми движениями;
- ☐ выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела;
- ☐ ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутреннее ребро;
- ☐ отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания (в полуконьковом ходе);
- ☐ недостаточное сгибание толчковой ноги перед ее выпрямлением (в полуконьковом и одновременном одношажном ходах);
- ☐ сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;
- ☐ незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги;
- ☐ резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;
- ☐ ранняя постановка маховой ноги на опору;
- ☐ в маховых и толчковых движениях руками:
- ☐ отсутствие сочетания и согласованности работы рук с двигательной деятельностью ногами;
- ☐ незавершенный толчок руками, в том числе в связи с использованием палок, которые не соответствуют оптимальной длине;
- ☐ слишком широкая постановка палок впереди (в одновременных ходах);
- ☐ чрезмерное сгибание или выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору;
- ☐ излишнее поднимание вверх перед началом отталкивания и после его окончания;
- ☐ резкие движения при махе вперед;
- ☐ в движениях туловища:

- ☐ недостаточное изменение угла наклона и низкая активность участия в отталкивании руками;
- ☐ излишние поперечные перемещения (они пропорциональны углу разведения лыж);
- ☐ резкое выпрямление после окончания толчка руками;
- ☐ смещение туловища назад от центра опоры.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В какой последовательности проводится обучение классическим лыжным ходам.
2. Методика обучения техники классических лыжных ходов.
3. Назовите основное отличие коньковых ходов от классических.
4. Назовите упражнения для обучения техники попеременного двухшажного хода.
5. Назовите упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода.
6. Методика обучения одновременных, классических, лыжных ходов.
7. Назовите упражнения для совершенствования техники одновременных, классических, лыжных ходов.
8. Методика обучения коньковых лыжных ходов.
9. Назовите упражнения для первоначального изучения коньковых шагов.
10. Назовите упражнения для обучения одновременного двухшажного конькового хода.
11. Назовите упражнения для обучения одновременного одношажного хода.
12. Перечислите основные способы преодоления подъёмов на лыжах.
13. Дайте характеристику видов стоек при спусках на лыжах.
14. Методика обучения преодолению неровностей на лыжах.
15. Перечислите существующие способы торможения.
16. Методика обучения торможений на лыжах.
16. Методика обучения поворотам в движении.

ГЛАВА 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ

6.1. Лыжная подготовка в программе по физической культуре в школе

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка представлена с I по XI классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в объеме от 16 до 24 часов в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах, навыками самостоятельных занятий; сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Система уроков по лыжной подготовке в школе должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы учащиеся старших классов стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам со школьниками младших классов. Кроме этого, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, где проводятся сдвоенные уроки по лыжной подготовке. Сдвоенный урок в неделю не обеспечивает непрерывность занятий на лыжах и не способствует должным образом закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа в повышении уровня развития физических качеств.

Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков, которые имеют самое прямое отношение к урокам лыжной подготовки, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. С этой целью на уроках лыжной подготовки очень важно до минимума сократить время на выдачу и прием инвентаря и на переходы к местам занятий и обратно. Кроме того, необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение (это диктуется еще и условиями

проведения урока лыжной подготовки при низких температурах).

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества. Это достигается чередованием упражнений на учебном кругу и на склоне, разнообразным рельефом местности, включением игр и игровых занятий, элементом соревнования и т.д.

3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Все эти требования реализуются на основе образовательной, воспитательной, инструктивной и оздоровительной направленности, что обеспечивается всей системой уроков, домашних заданий по лыжной подготовке. Программой предусмотрено увеличение прикладной направленности уроков лыжной подготовки в старших классах.

Вполне естественно, что программа по лыжной подготовке постоянно совершенствуется. В соответствии с современными требованиями, ростом подготовленности школьников в программу вносятся необходимые изменения и уточнения: исключаются способы передвижения, не имеющие большого значения в лыжном спорте, туризме и т.д.; вводятся новые элементы; уточняются нагрузки, учебные нормативы и др. Например, исключен поворот на параллельных лыжах, так как его изучение в условиях школьного урока затруднено. Продолжается совершенствование и учебных нормативов, в настоящее время они введены в программу начиная со II класса.

От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. Во II-V классах дистанция для девочек и мальчиков 1 км, в VI-VIII классах - 2 км, в VIII-IX классах - 3 км, в X - XI классах длина дистанции дифференцируется не только по возрасту, но и полу учащихся: у девочек - 3 км, у мальчиков - 5 км. Вместе с тем программой допускается и прохождение дистанции без учета времени, в этом случае длина дистанции увеличивается (в зави-

симости от класса) примерно вдвое. Такие гибкие требования в выполнении учебных нормативов по времени и без учета времени позволяют более дифференцированно подходить к учащемуся.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование школьных программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность, изучения всех способов передвижения на лыжах от I до XI класса.

Так, в начальных классах помимо умений в обращении с лыжным инвентарем учащиеся должны в первую очередь овладеть ступающим шагом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Все это является основой для дальнейшего изучения способов передвижения на лыжах.

На склоне в этих классах (1-1У) изучаются способы спусков, торможений и подъемов. Все это создает прочную основу для дальнейшего обучения и совершенствования лыжных ходов и элементов горнолыжной техники в У-УШ классах, где объем учебного материала наиболее велик. Здесь изучаются одновременные ходы, четырехшажный ход, различные способы спусков, подъемов, поворотов в движении и преодолении неровностей. Продолжается совершенствование попеременного двухшажного хода и других способов передвижения (торможений, спусков), изученных в начальной школе.

В старших классах (IX-XI) объем нового учебного материала; невелик: это переходы с хода на ход (с попеременным на одновременный и наоборот), преодоление препятствий, неровностей. Вместе с тем больше внимания уделяется применению способов передвижения в соответствии с рельефом, местности и состоянием снежного покрова. Главное при этом - дальнейшее совершенствование техники ходов, поворотов, торможений. Вместе с тем это подчеркивает необходимость усиления прикладной направленности уроков по лыжной подготовке, так как при передвижении по местности необходимо включать участок с различными искусственными и естественными препятствиями.

Основная направленность в увеличении нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличении длины проходимой дистанции: от 1 км в I классе до 12 км в XI классе у юношей и до 5 км у девушек. Во II-IV классах даются рекомендации по прохождению отрезков с высокой скоростью для развития быстроты (от 20-30 м во II классе до 150 м в IV классе). В последующих классах такие рекомендации не приводятся, поэтому учителя должны сами планировать развитие физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности школьников. Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовке с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники. Главная задача таких мероприятий - пропаганда занятий на лыжах, приобщение к различным видам занятий на лыжах возможно большего числа учащихся.

Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Это позволит не только успешно выполнять домашние задания, но и привлекать к занятиям лыжным спортом широкий круг учащихся. Вместе с тем программа требует вооружать школьников теоретическими знаниями по основам занятий физической культурой, а также специальными сведениями по лыжной подготовке и лыжному спорту.

В сельских и особенно малокомплектных школах, где нет условий для углубленного изучения других разделов программы по физическому воспитанию - гимнастике, спортивным играм, плаванию и т.д. (отсутствие залов с необходимым оборудованием, плавательного бассейна), - целесообразно часы, отведенные на отдельные разделы программы, использовать на лыжную подготовку. В подавляющем большинстве сельских школ есть хорошие условия для проведения уроков лыжной подготовки (близко расположены места занятий - лес, склоны различной крутизны, имеется возможность должным образом спланировать расписание уроков). Программой предусмотрены и критерии оценки по разделу лыжной подготовки. Она складывается из оценки уровня овладения техникой способов передвижения

на лыжах, теоретических знаний, умения самостоятельно выполнять домашние задания и выполнения учебных нормативов. Для учащихся, отстающих в физическом развитии, учебные нормативы могут быть отменены (если есть медицинские противопоказания).

В школах, расположенных в северных и восточных районах нашей страны с сильными морозами в январе и феврале, целесообразно лыжную подготовку проводить сразу с установлением устойчивого снежного покрова и в конце зимы, когда морозы значительно слабее. Все это заметно повышает качество учебной работы по лыжной подготовке.

6.2. Организация учебного процесса по лыжной подготовке

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школе во многом зависит от правильной организации уроков и предварительной подготовки к ним.

Предварительная подготовка к урокам начинается задолго до начала их проведения (обычно с первых дней учебного года) и включает в себя следующие мероприятия: подготовка материальной базы, разъяснительная работа с родителями и учащимися, разработка и оформление учебной документации, выбор и подготовка мест занятий, индивидуальная подготовка учителя.

Подготовка материальной базы включает себя: оборудование лыжехранилища (кладовой) и ремонт старого и приобретение нового лыжного инвентаря. Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на урок и прием после урока во многом определяют четкую организацию и эффективность уроков лыжной подготовки в целом.

В каждой школе должно быть выделено помещение (лыжехранилище, лыжная база, кладовая) для хранения лыжного инвентаря. Такое помещение должно быть оборудовано стеллажами для установки лыж. Можно использовать различные типы стеллажей и способы закрепления в них лыж. Главное - чтобы они занимали мало места, были вместительными и удобными для быстрой выдачи и постановки (закрепления) обратно после

уроков. Стеллажи должны соответствовать размерам лыж и быть пронумерованы.

Нумерация места должна соответствовать номеру (на носках) лыж и ботинок. Номера наносятся масляной краской или эмалью. Каждая пара лыж закрепляется за учащимися заранее, и при получении каждому достаточно назвать свой номер. Это резко ускоряет процесс выдачи, который обеспечивается дежурным по классу. Палки обычно вешаются рядом с лыжами на гвоздь или специальный крючок. Ремонт лыжехранилища, изготовление пирамид, ремонт лыжного инвентаря и установка его на хранение проводятся в школе весной после окончания уроков лыжной подготовки.

Вся работа должна быть выполнена силами учащихся старших классов и юными лыжниками, занимающимися в школьной секции. Эта работа будет способствовать воспитанию трудолюбия и привитию бережного отношения к общественному имуществу.

Кроме этого, в лыжехранилище необходимо подготовить пирамиды для хранения личного инвентаря школьников, который они приносят на уроки лыжной подготовки. В помещении базы-хранилища следует выделить уголок для ремонта лыжного инвентаря со столом-верстаком и местами для хранения инструмента. Устанавливая лыжи на летнее хранение, необходимо их очистить от грязи и старой мази, просмолить и отремонтировать (в основном крепления); при необходимости подкрасить и обновить номера.

Кроме этого, до начала уроков лыжной подготовки необходимо пополнить школьный инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса средняя школа должна иметь 100-150 пар лыж различного размера от 105 до 165 см, а старшеклассники уже пользуются лыжами больших размеров (180-210 см).

Очень важное значение для изучения техники передвижения на лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно при освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту школьника, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нару-

шается посадка, отталкивание и даже вся структура хода. Каждый школьник подбирает лыжи простейшим способом: вытянув руку вверх, он должен доставать до носков лыж.

Палки могут быть изготовлены из любого материала, основные требования к ним: они должны быть легкими и прочными, иметь петли для рук, кольца и штыри. Длина лыжных палок на 3-4 см ниже плеча. Если нет кольца, палка проваливается глубоко в снег, отсутствие петли вынуждает школьников зажимать ее в кулак, палка без штыря проскальзывает. Все это не позволяет правильно выполнять основные движения при отталкивании, вызывает чрезмерное напряжение мышц рук и плечевого пояса и значительно затрудняет обучение.

Важным элементом лыжного инвентаря являются крепления. Лучший вариант, когда они одного типа и не различаются на левые и правые.

Вторым важным разделом работы, который необходимо выполнить в начале учебного года, являются разъяснительные беседы с родителями учащихся. На первом родительском собрании вместе с классным руководителем необходимо рассказать родителям о значении лыжной подготовки (естественно, и о значении физического воспитания в целом, в том числе и в семье), убедить в необходимости приобретения для детей личного лыжного инвентаря. Это не только облегчит организацию и выдачу инвентаря, но и позволит школьникам успешно выполнять домашние задания и проводить самостоятельные занятия, совершать прогулки.

Следует рассказать родителям, как выбрать лыжный инвентарь, показать образцы лыж, креплений и палок. Родители должны знать, какая одежда необходима детям на уроках лыжной подготовки. Особенно внимательно следует отнестись к младшим школьникам: их одевают тепло, но одежда должна быть лыжной. Лучше, если школьники наденут трикотажное белье, рубашку, свитер, лыжный костюм, тонкие хлопчатобумажные и толстые шерстяные носки, лыжные ботинки, шапочку и варежки.

Лыжный костюм и ботинки ученики должны принести в школу с собой и надеть непосредственно перед уроком, а по его

окончании необходимо переодеться в повседневную одежду. Об этом рассказывают ученикам на вводном уроке. В целом школьники должны одеваться в зависимости от погодных условий; нельзя одевать слишком теплую, тяжелую и стесняющую движения одежду.

До заморозков важно успеть выбрать и подготовить места занятий, освободить склоны от посторонних предметов, в случае необходимости расчистить лыжню от кустарников и т.д. После заморозков второй этап организационной работы с родителями проходит в декабре. Вновь на родительском собрании следует напомнить о приближении уроков по лыжной подготовке, о необходимости подготовить для детей одежду и лыжный инвентарь. Уроки лыжной подготовки значительно отличаются от уроков по другим видам спорта по подготовке одежды, инвентаря, условиям занятия и другим организационным моментам.

Учителю провести урок на открытом воздухе всегда несколько сложнее, чем в зале. Это особенно важно для родителей и их детей в I классе: школьники шестилетнего возраста впервые будут заниматься лыжной подготовкой в зимних условиях, при низких температурах. В связи с этим необходимо подробно ответить на все возможные вопросы родителей. На одном из последних уроков, следует вновь напомнить, на этот раз школьникам, о том, что после каникул у них начнутся уроки лыжной подготовки и, следовательно, необходимо принести одежду и инвентарь. Места занятий должны быть максимально приближены к школе и защищены от ветра, что резко сократит время на переходы и позволит более продуктивно использовать его для учебной работы. Это особенно важно в младших классах. В сельской школе этот вопрос решается просто: занятия обычно проходят рядом со школой. Уроки в городской школе проводятся в парках, скверах, на близлежащих стадионах и спортивных площадках, в младших классах - обычно на пришкольном участке. С выпадением снега учебные лыжни и склоны постоянно укатываются, прокладываются лыжни.

Подготовка учебной документации осуществляется учителем поэтапно. До начала учебного года составляются документы тематического планирования, график распределения учебного

материала на год, по четвертям, в том числе и по лыжной подготовке. Учитель на основании программы составляет рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала по урокам необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями так, чтобы создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения, на лыжах. Основной формой организации и проведения занятий по обучению способам передвижения на лыжах и повышению тренированности являются проводимые под непосредственным руководством педагога тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Содержание каждого урока и решаемые на нем задачи зависят от подготовленности занимающихся. При этом по очередности решаемых задач, подбору упражнений, последовательности их изучения и дозировке каждое очередное занятие тесно связывают с предшествующими и последующими уроками.

На практике, групповые уроки, в зависимости от этапа обучения условно делят на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные, подчеркивая тем самым преимущественную направленность решаемых задач.

Уроки лыжной подготовки имеют ряд специфических особенностей, которые при правильной их реализации придают им неповторимую привлекательность, и, наоборот, неумение учитывать их приводит к значительным трудностям в организации и проведении лыжных занятий.

Во-первых, проведение уроков в естественных природных условиях, на территории пришкольного участка и тем более парка или сквера, создает специфический эмоциональный настрой у занимающихся. У тех, кто уверенно владеет лыжами, это вызывает излишнюю активность и подвижность, а у слабо подготовленных - заметную пассивность. Поэтому проводить занятия надо так, чтобы урок был интересным и посильным для каждого ученика.

Во-вторых, надо быть постоянно готовым к тому, что создавшиеся на данный момент внешние условия (метель, обиль-

ный снегопад, резкая оттепель или "кусающий" мороз) требуют корректировки, а то и изменения содержания всего урока. Например, с учетом направления ветра к месту проведения урока целесообразно двигаться навстречу ветру, а возвращаться - по ветру, чтобы не создавать утомившимся лыжникам дополнительных трудностей. Нельзя оставлять без внимания и влажность воздуха. При высокой влажности (свыше 85%) затрудняется выведение избытка воды из организма через легкие и кожу, что ведет к перегреванию организма и ухудшению самочувствия. А повышенная влажность в морозную погоду увеличивает возможность обморожения.

При уточнении содержания урока и дозировки нагрузки следует придерживаться следующих рекомендаций:

- не проводить его на крутых склонах и сильнопересеченной местности при малом снежном покрове и леденистой лыжне, которая образуется из-за резких заморозков после оттепели;

- не включать материал, требующий длительного объяснения, если урок проводится при сильном ветре и низкой температуре;

- размещать занимающихся по направлению ветра или в защищенных от ветра участках местности при объяснении, показе, других длительных остановках;

- снижать объем запланированного учебного материала и тренировочной нагрузки от 10 до 50% при проведении урока в неблагоприятных природных условиях.

Индивидуальная подготовка учителя состоит из нескольких разделов: повышение уровня теоретических знаний и совершенствование методических навыков, а также повышение физической работоспособности. Учитель должен систематически пополнять свои знания, знакомясь с новой литературой по лыжному спорту. Это позволит ему вносить изменения в планирование урока по лыжной подготовке, в методику обучения и развития физических качеств с учетом новых рекомендаций.

Постоянное пополнение знаний будет способствовать повышению эффективности обучения и как во время уроков, так и во внеклассной работе. Творческий подход учителя к урокам на основе новых знаний, введение новых упражнений и методиче-

ских приемов в обучение будут положительно влиять на повышение интереса школьников к урокам лыжной подготовки и к занятиям лыжным спортом, повысят их активность и сознательность.

С началом занятий по лыжной подготовке на учителя по сравнению с уроками в зале падает значительная физическая нагрузка. Каждый день учителю приходится проводить по 3-5 уроков на лыжах в условиях низкой температуры, ветра и возможных снегопадов; кроме этого, заметное влияние на работоспособность оказывает неоднократный приход из тепла на мороз при смене классов на следующий урок. Все это требует хорошей физической подготовленности и закаленности. Кроме того, за летний период учитель частично утрачивает навыки в технике передвижения на лыжах.

Вот почему перед началом уроков лыжной подготовки - с первым снегом - учитель должен провести несколько самостоятельных занятий, тренировок на лыжах. Главная задача на этих занятиях - повторить технику способов передвижения на лыжах, восстановить утраченные навыки, повысить физическую подготовленность, добиться образцового показа техники ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов в движении, изучение которых в соответствии с программой предстоит на уроках лыжной подготовки в школе. От этого во многом будет зависеть качество урока, особенно в младших классах. Высокая физическая и техническая подготовка учителя необходима и при проведении внеклассных занятий.

6.3. Планирование учебной работы по лыжной подготовке

Эффективность обучения отдельным способам передвижения на лыжах и качество урока в целом во многом определяются рациональным планированием всей учебной работы по лыжной подготовке. Подготовка к планированию начинается с изучения программного материала и новой методической литературы по лыжной подготовке и лыжному спорту. Вместе с тем учитель должен оценить условия проведения уроков (места занятий и

оснащенность материальной базы), подготовленность учащихся (на основании успеваемости за прошлый год). На основе этого и личного опыта учителю необходимо определить рациональную последовательность и оптимальные сроки прохождения программного материала по лыжной подготовке.

В определенной мере планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящих уроков. Уроки лыжной подготовки традиционно планируются на третью четверть, наиболее подходящее время по погодным условиям. Но побегать на лыжах по свежему чистому снегу вначале зимы желательно не упускать. Поэтому необходимо предусмотреть проведение лыжной подготовки в течение всей зимы в периоды с хорошей погодой.

Первой задачей планирования является (исходя из подготовленности учащихся и местных условий) наиболее рациональное распределение учебного материала программы по урокам. Планирование содержания вводного урока несколько отличается от остальных, так как здесь вначале проводится беседа.

Учащиеся знакомятся с задачами лыжной подготовки в данном классе; здесь также сообщаются (частично) теоретические сведения по лыжной подготовке и в целом по физической культуре, предусмотренные программой. Кроме теоретической беседы учащиеся часть времени проводят на лыжах, повторяя материал, изученный в предыдущем классе. В процессе этого повторения учитель осуществляет предварительный учет, который поможет оперативно внести поправки в текущее планирование учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

Планирование материала на последующие уроки предусматривает в каждом из них повторение и совершенствование пройденного ранее, изучение нового материала, рекомендованного программой для данного класса, материала на развитие физических качеств (одновременно идет подготовка к выполнению учебных нормативов). В каждом уроке должны быть запланированы повторение (изучение, совершенствование) лыжных ходов и обязательно занятия на склоне, где повторяются (изучаются и совершенствуются) элементы горнолыжной техники, преду-

смотренные программой. На всех уроках планируется привитие навыков самостоятельной работы и инструкторских умений; все это осуществляется непосредственно в ходе повторения совершенствования старого и изучения нового учебного материала.

В ходе повторения планируется материал, который изучался в прошлом году или на предыдущих уроках. Главное заключается в том, чтобы повторение было органически связано с изучением нового материала, способствовало более быстрому и прочному его освоению и закреплению. Поэтому упражнения и способы передвижения при повторении должны носить подводящий характер.

Распределяя материал по урокам, учитель должен определить количество (серию) уроков, необходимых для изучения каждого способа передвижения на лыжах (хода, торможения, поворота в движении и т.д.). Количество уроков, отводимых на изучение какого-либо способа передвижения, зависит от его сложности, подготовленности учащихся в целом и освоения ими подводящих упражнений, из которых органически вытекает новый способ передвижения (учитывается характер переноса навыков). Как правило, на каждый способ требуется несколько уроков. Однако, планируя следующий материал (способ передвижения), нет необходимости ждать полного освоения предыдущего. Когда освоение ранее запланированного перейдет в стадию умения (через 3-4 урока), целесообразно включить изучение нового способа, а предыдущий материал уже планируется на повторение и совершенствование. Таким образом распределяется весь материал по урокам. Последние два урока отводятся на подведение итогов обучения в данном классе - выставление оценок за технику изученных ходов и сдачу учебных нормативов.

Второй частью планирования является определение конкретных задач на каждый урок. Формулировка задач должна носить характер целевой установки. Например, на одном из серии уроков по изучению одновременного двухшажного хода можно сформулировать задачу следующим образом: «Освоить согласованность выноса рук со скользящими шагами», или «Овладеть отталкиванием палками», или «Освоить широкие скользящие

шаги». В таких формулировках отражены конечные результаты учебной деятельности.

Основным документом планирования по лыжной подготовке является поурочный план на четверть. В нем кратко излагаются задачи и содержание каждого урока согласно распределению учебного материала в годовом плане, графике. В этом плане обычно не раскрываются детали каждого конкретного задания, однако указывается основная направленность содержания каждой части урока. При разработке основной части урока следует перечислить подводящие упражнения. В плане должна быть отражена системность в постановке задач по сериям уроков, где изучаются отдельные способы передвижения на лыжах.

В поурочном плане разрабатываются задачи и содержание материала на развитие физических качеств. При этом очень важно, чтобы материал соответствовал уровню подготовленности учащихся и в нем предусматривалось постепенное повышение нагрузки и ее чередование, направленные на развитие отдельных качеств. В плане должно найти отражение и привитие навыков самостоятельной работы при выполнении домашних заданий. Во всех уроках необходимо предусмотреть систему домашних заданий по освоению навыков и развитию физических качеств. Очень важно, чтобы домашние задания органически вытекали из содержания учебного материала и были именно связаны с ним в единую систему.

Вместе с тем следует обеспечить возможную вариативность поурочного плана, хотя порой это сделать нелегко. Необходимо предусмотреть целесообразное продление сроков обучения какому-либо способу передвижения так, чтобы это значительно не отразилось на содержании другого учебного материала. Вместе с тем возможно изменение поурочного плана, например в связи с сильными морозами (в этом случае занятия переносятся в спортивный зал) или если большая часть учеников не осваивают способ за запланированное время и т.д. Требованиями к поурочному плану являются также простота внешнего оформления, компактность и наглядность восприятия содержания.

Конспект урока - конечный документ планирования учебной работы по лыжной подготовке, он составляется на основе по-

урочного плана на четверть. В конспекте детально разрабатываются конкретные задачи и содержание каждого урока по овладению способами передвижения на лыжах. Уточняются задачи по развитию двигательных качеств, а также воспитательные задачи и задачи по формированию знаний. В соответствии с задачами определяется и конкретное содержание каждой части урока. В конспекте необходимо отразить цели и задачи деятельности учителя и учащихся, методы и способы достижения поставленных целей, основное предметное содержание в каждой части урока с учётом реальных особенностей класса, в котором проводится данный урок. В содержание конспекта следует делать описание упражнений, методические рекомендации по их выполнению, количеству повторов или продолжительности выполнения, а также организационно-методическое обеспечение реализации задач урока: деление на подгруппы, дозировка нагрузки, контроль и пр. Все записи в конспекте должны быть краткими, точными и полными по смыслу: что говорит и делает учитель, а потом что делают ученики. Упражнения записываются в порядке очередности их выполнения, дозировка передвижения - в метрах или минутах с тем, чтобы нагрузка была точно выражена по объёму и интенсивности передвижения. В конспекте всегда указываются и методические приемы обучения конкретному способу передвижения на лыжах: необходимо выделить детали хода, поворота, на которые следует обратить особое внимание; дать указания по предупреждению типичных ошибок.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов в организме при мышечной работе в общей структуре всех типов уроков по лыжной подготовке традиционно выделяют три взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительную часть целесообразно разбить на два момента: организационный и подготовительный. Организационный момент связан с выходом учащихся на улицу и построение, озвучивание целей и задач урока, сообщения правил техники безопасности, внешний осмотр занимающихся. В подготовительном моменте выполняются упражнения с целью подготовить учеников к основной части.

Форму написания конспекта учитель выбирает по своему усмотрению. Подробный, с указанием деятельности учеников и самого учителя можно написать по такой схеме:

Ф.И.О педагога.....
Класс.....
Программа.....
Раздел программы..... Тип урока.....
Тема урока.....
Цель урока.....
Задачи урока.....
Условия проведения.....
Материально-техническое обеспечение:.....
1.Вводно-подготовительная часть
1.1. Организационный момент
Цель.....
Задачи.....

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дози- ровка	ОМУ

1.2.Подготовительная часть урока
Цель:.....
Задачи урока.....

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дози- ровка	ОМУ

2.Основная часть урока
Цель.....
Задачи.....

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дози- ровка	ОМУ

3. Заключительная часть урока

Цель.....

Задачи.....

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ

Подготовительная часть занимает 10-15% времени урока и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к решению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее идет подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части урока, которая включает передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовку учебной площадки и, если есть необходимость, учебной и тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть направлена на решение главных задач урока и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего сначала повторяют материал предыдущего урока, затем осваивают новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку, направленную на совершенствование функционально-двигательной подготовленности. При этом важно обеспечить соответствие применяемых средств и методов основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность урока, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес, весьма полезно, особенно в работе с детьми, использовать соревновательно-игровые формы закрепления техники ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышения работоспособности, овладения тактикой, развития волевых качеств.

Заключительная часть- завершение и подведение итогов урока, постепенное снижение физической нагрузки и напряже-

ния организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибании туловища.

Урок обязательно заканчивают поименной проверкой-переключкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы. Важно не допустить, чтобы кто-то заблудился.

В том случае, если учитель еще не обладает достаточным опытом планирования, за основу можно взять типичные поурочные планы, которые публикуются в журнале «Физическая культура в школе» и в других методических изданиях, и творчески переработать их, исходя из местных условий, подготовленности учащихся и т.п.

Однако общепринятая в начальных классах система планирования и распределения учебного материала порой не обеспечивает необходимую эффективность процесса обучения.

В 45-минутный урок приходится включать работу на учебном круге и на склоне, где происходит изучение спусков, поворотов и торможений. Естественно, что при большой наполняемости класса на тот и другой раздел работы приходится очень мало времени и ученики не в состоянии выполнить более 2-3 попыток на спуске, да и количество прохождений учебного круга невелико.

Очевидно, необходимо сконцентрировать материал и повысить плотность урока. Плотность урока можно увеличить, применяя групповой метод организации учащихся, но только одного этого недостаточно.

Необходимо использовать другие варианты планирования учебного материала, которые во многом зависят от местных условий, наполняемости класса и т.п.

Можно предложить такой вариант распределения материала по классам, который прилагается ниже. В I классе все уроки лыжной подготовки проводить только на учебных склонах; их основная задача - добиться уверенного спуска в основной стойке. Высокая эмоциональность занятий на склоне, активность

учеников будут стимулировать процесс обучения. Применение группового метода организации учащихся на склоне позволит значительно повысить плотность урока и добиться прочного усвоения навыков спусков со склонов различной крутизны. Кроме того, занятия на склоне способствуют воспитанию чувства равновесия и уверенного владения лыжами, что создает прочную базу для изучения скользящего шага во 2-3 классах, а в дальнейшем и других ходов.

Во II классе содержание уроков меняется. Кроме занятий на склоне включаются занятия на изучение скользящего шага на учебных кругах. Но планируется освоение всего материала не в каждом уроке, а отдельно по сериям уроков.

Если общее количество уроков соответствует программе - 16, то целесообразно разбить их на 4 серии по четыре урока.

На первых четырех уроках занятия проводятся, как и в I классе, только на склоне (с задачей восстановления и совершенствования навыков в технике спусков). Следующие четыре урока проходят полностью на учебном круге, где начинается изучение скользящего шага, что позволит продуктивно вести обучение и добиться прочного освоения этого упражнения.

Вполне естественно, что игровыми упражнениями и заданиями необходимо поддерживать высокую эмоциональность уроков. В дальнейшем в ходе лыжной подготовки такая серия (4 + 4 урока) повторяется.

В случае если в школе на лыжную подготовку отводится больше чем 16 уроков, то количество серий соответственно увеличивается. В III классе возможны два варианта планирования. В первом варианте уроки проводят такими же сериями (4+4), чередуя занятия на склонах и на учебном круге в период всей лыжной подготовки.

Второй вариант планирования: если ученики успешно справляются с программой, то кроме серийного планирования материала (отдельно «горнолыжные уроки» + уроки на учебных кругах) в конце лыжной подготовки проводятся смешанные уроки, где в одном уроке сочетаются занятия на склоне и на учебных кругах. В данном варианте ученики закрепляют и со-

вершенствуют навыки, освоенные на первых уроках. Дефицит времени здесь сказывается еще меньше.

В любом случае учителя должны, исходя из местных условий (наличие склонов разной крутизны, большая или меньшая отдаленность мест занятий от школы, подготовленность учащихся, наполняемость класса), совершенствовать методику планирования, сами обстоятельно подбирать наиболее эффективный вариант.

В значительной части школ, особенно сельских и малокомплектных, нет нормальных условий для проведения уроков в закрытом помещении (отсутствие залов или они малы по высоте и площади). Учитывая это, в таких школах целесообразно проводить уроки по лыжной подготовке все снежное время года для каждого региона страны. Таким образом, количество уроков по лыжной подготовке можно довести до 30-32, что, несомненно, положительно скажется на здоровье и подготовленности учащихся. Известно, что оздоровительное значение лыжного спорта очень велико.

6.4. Начальное обучение передвижению на лыжах

Сначала необходимо обучить детей умениям и правилам обращения с лыжным инвентарем. «Школу лыжника» лучше делать в спортивном зале спокойно, с многократным повторением, возможностью проверить у каждого правильность пристегивания ботинок, одевания темляков палок. В зале можно выполнить строевые упражнения, перестроения, потоптаться на месте, постоять на одной ноге для развития равновесия и прочие упражнения.

Следующий шаг – с т у п а ю щ и й. С п а л к а м и ! У каждого ученика своя лыжня. Наличие этого обстоятельства позволяет обойтись без упражнений на освоение лыжного инвентаря. Можно учеников поставить в колонну по 4-5 человек. При таком построении достаточно где-то 10 лыжней. Учитель медленно показывает ход с небольшим комментарием. И потом просит это сделать учеников.

Скользкий шаг. Дистанция для преодоления – 1 км или два раза по 1 км.

Время на освоение этого упражнения 15 -20 минут. Лыжня прокладывается под пологий уклон. Начинать первые попытки в передвижении скользящим шагом можно из двух положений:

1. Из положения посадки.
2. После небольшого разбега ступающим шагом.

Останется еще 10 минут для проведения подвижных игр, для упражнений на освоение лыж. При такой очередности эти упражнения будут как восстанавливающие.

Лучшему освоению скользящего шага поможет применение следующих упражнений в движении:

1. С небольшого разбега скольжение на одной лыже до остановки, другая лыжа отведена назад.
2. «Самокат».
3. Полуконьковый ход под уклон.

Совершенствование скользящего шага должно проходить путем усложнения трассы передвижения и скорости передвижения. Хорошим упражнением является ходьба по заснеженной лыжне, когда на глубокую лыжную колею выпало 5- 10 см снега. Идти нужно, не поднимая лыж. Устойчивость при таких условиях хорошая. После длительного передвижения по заснеженной лыжне с выходом на укатанную трассу происходит значительный сдвиг в совершенствовании техники.

Основными задачами при освоении попеременного двухшажного хода в начальной школе являются: освоение согласованности движений рук и ног и выполнение одноопорного передвижения.

При организации обучения элементам горнолыжной техники большое значение имеет правильный выбор учебных склонов. Для первоначального обучения младших школьников спускам учителю вполне достаточно подобрать прямой, ровный, открытый склон, без посторонних предметов длиной 20-30 м. В идеальном варианте, если позволяет местность, для полноценного начального обучения, учитель должен располагать «набором» склонов разной длины - 10, 15, 20 и 30 м. Такие склоны необходимо тщательно подготовить осенью до наступления мо-

розов – очистить от камней и других посторонних предметов, заровнять ямы, канавы, расчистить от кустарников и т.д. Независимо от длины любого склона максимальная скорость спуска на нем определяется, прежде всего, его крутизной (с учетом состояния снега и условий скольжения). Для начального обучения первоклассников учитель должен подобрать склон такой крутизны, чтобы скорость спуска не превышала скорость быстро идущего или медленно бегущего человека.

Прежде чем учащиеся попробуют выполнить свой первый спуск в изучаемой основной стойке, необходимо объяснить и показать ее на ровном месте. Затем школьники несколько раз принимают положение стойки на ровном месте, имитируют все движения несколько раз и только после этого пробуют спуститься со склона.

При первых попытках в I классе длина склона должна быть наименьшей – 10-15 м. Важнее выполнить несколько раз спуск на коротком склоне, чем однократно на длинном.

Серьезным препятствием в овладении уверенными спусками со склонов является недостаточно развитое чувство равновесия и страх. Хорошим приемом для его преодоления является отвлечение внимания учеников дополнительными заданиями и играми. С этой целью можно дать задание ученикам подобрать на склоне какой-либо предмет (варежку, рейку, флажок) или переставить их с одной стороны лыжни на другую и т.д. С успехом можно применить упражнение-задание догнать катящийся по склону мяч. Для этого рядом с основной лыжной спуска прокладывается еще одна лыжня-борозда, по которой и катится мяч. Скорость скатывания мяча регулируется глубиной борозды и степенью ее уплотнения. Внимание ученика направлено на катящийся мяч, и он забывает о чувстве страха.

Для преодоления страха применяются и другие игры с мячом. Хорошие результаты, особенно в начале обучения, дают упражнения-спуски с мячом (волейбольным или футбольным) в руках. Можно разнообразить это упражнение: в начале учащиеся спускаются, прижав мяч к телу, а затем вытянув руки с мячом вперед-вниз. Повышают эмоциональность занятий и другие упражнения - броски мяча при спуске (в ту и другую сторону),

при спуске положить мяч в заранее подготовленную рядом с лыжной лунку. Таких лунок, достаточно глубоких, чтобы мяч не выкатился, можно сделать в снегу несколько, расположив их вниз по склону. В этом случае меняется и сложность задания - положить мяч в нижнюю лунку труднее, скорость спуска вниз будет выше.

Большое значение в обучении спускам имеет реализация принципа постепенности. Не следует усложнять задание, преждевременно переходя на более длинные и крутые склоны, если ученики не освоили свои первые спуски на коротких склонах и с небольшой скоростью.

Очень важно до минимума сократить объяснение. Для того чтобы научить детей спускам, необходимо повысить плотность занятий - увеличить количество спусков. Длительные объяснения, особенно в младших классах, как правило, ничего не дают.. Но предварительно необходимо выполнить ряд подводящих упражнений при спуске по прямой. Эти упражнения не только способствуют освоению низкой стойки, но и улучшают равновесие. Они являются подводящими и для изучения поворота переступанием. Вот эти упражнения:

- спуск с изменением глубины стойки (многократные пружинистые приседания);

- спуск со склона, многократно перенося массу тела с лыжи на лыжу (как бы переминаясь с ноги на ногу);

- при спуске, перенося массу тела с лыжи на лыжу, слегка приподнять носок свободной (от веса тела) лыжи;

- спуск со склона с легкими многократными подпрыгиваниями (лыжи чуть отделяются от поверхности снега);

- спуск со склона без палок с дополнительными движениями рук – размахиваниями, вращениями и т.п.;

- при спуске преодолеть несколько ворот с верхней перекладиной из лыжных палок, приседая и наклоняясь под воротами и выпрямляясь между ними. Высота ворот может изменяться.

Данные упражнения вначале выполняются на пологом ровном склоне из урока в урок в небольшом объеме. Постепенно крутизна склона увеличивается. Естественно в I классе большая часть учеников не могут выполнить все эти упражнения (они по

силам тем детям, которые до школы много катались на лыжах под руководством родителей), но к окончанию начальной школы учащиеся должны уверенно их выполнять. Освоение подводящих упражнений при спуске по прямой позволит успешно изучать другие элементы горнолыжной техники, предусмотренные школьной программой.

Воспитанию равновесия в начальной школе следует уделять самое пристальное внимание, так как эта способность может во многом влиять на освоение целого ряда деталей техники практически во всех ходах, спусках и поворотах в движении. Помимо самых разнообразных упражнений на лыжах, следует включать упражнения на развитие равновесия и в другие уроки (кроме лыжной подготовки). Это в первую очередь упражнения на уменьшенной опоре (скамейка, доска, бревно). Стоя на одной ноге, ученики выполняют различные дополнительные движения – махи руками и ногами, вращение и т.д. Вместе с тем с усвоением указанных упражнений целесообразно выполнить движение на повышенной и неустойчивой опоре. Одновременно особое внимание уделяется развитию вестибулярного аппарата путем использования вращательных движений и различных кувырков. Все это выполняется в зале на других уроках.

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности.

При торможении «плугом» ученики часто совершают следующие ошибки: пытаются развести пятки лыж, сразу закантованных при первом движении (лыжи должны разводиться всей плоскостью по поверхности снега), не выполняют «облегчение давления» лыжи на снег. Для исправления последней ошибки следует повторить приемы (движения), облегчающие давление лыж на снег, а также подводящие упражнения - пружинистые приседания, подскоки (легкие) при спуске по прямой.

Иногда в силу недостаточной физической подготовки школьники не могут жестко удержать лыжи а «плуге», и носки их перекрещиваются, наезжая друг на друга. Для устранения

этой ошибки необходимо повторить имитацию «плуга» на месте с пружинистыми полуприседаниями. Во всех этих случаях учитель должен не только кратко, ясно и точно объяснить движения, но и, главное, образцово показать. В начальной школе в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей школьники лучше воспринимают упражнения при показе, чем при объяснении.

Успешное овладение в начальной школе торможениями «плугом» и «упором» при дальнейшем совершенствовании в последующих классах позволит учащимся легко изучить и одноименные повороты в движении.

Осваивая вначале скользящий шаг на лыжах, ученики, по существу, уже изучают элементы попеременного двухшажного хода. Однако в силу их физического развития требования, предъявляемые в каждом классе к его элементам, различны. В I классе ученики пока не в состоянии в полной мере выполнить одноопорное (свободное) скольжение - чувство равновесия развито еще недостаточно, но учитель должен добиваться, чтобы школьники при этом обязательно полностью переносили вес тела вперед на опорную ногу. От этого впоследствии легче перейти и к выполнению одноопорного скольжения. У школьников нога после отталкивания порой опускается на снег раньше, чем это необходимо (до того как она приблизится к опорной ноге), но главное заключается в том, чтобы она не была перегружена, вес тела должен быть впереди на опорной ноге. Иначе возникает грубая ошибка (двухопорное скольжение), которую впоследствии будет очень трудно исправить.

Аналогичным способом происходит освоение и согласованности движения в работе рук и ног в цикле попеременного двухшажного хода. Добиваясь согласованности в работе рук и ног, прежде всего необходимо научить школьников правильно-му маховому выносу руки вперед. С этой целью выполняются имитационные упражнения (размахивание руками) стоя на месте в положении посадки. При этом учитель обращает внимание учащихся на большую амплитуду движений, особенно при отведении рук назад (имитация отталкивания рукой), и энергичный маховый вынос почти выпрямленной руки вперед (при вы-

носе кисть руки проходит около колена). После выполнения имитации движений школьники пробуют добиться согласованности в движениях при скольжении по учебному кругу.

Освоение согласованности движений в работе рук и ног является основной задачей обучения в IV классе, на этом и заканчивается изучение попеременного двухшажного хода в начальной школе.

6.5. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки

В ходе уроков лыжной подготовки наряду с другими задачами решаются две важнейших: первая – обучение способам передвижения на лыжах и вторая – развитие физических качеств (средствами лыжного спорта).

Вполне понятно, что решение поставленных задач взаимосвязано: в процессе обучения и совершенствования способов передвижения на лыжах происходит и развитие физических качеств.

В школьной программе на уроках лыжной подготовки предусмотрено развитие выносливости путем равномерного передвижения на лыжах. От класса к классу происходит механическое увеличение километража передвижения на лыжах: от 1,5 км во II классе, до 6-8 км в X-XI классах.

По существу, программа односторонне ориентирует лыжную подготовку только на развитие выносливости. Очевидно, предполагается, что другие качества будут развиваться на уроках легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и т.д. Но двухмесячный период лыжной подготовки, ориентированный на развитие выносливости, несомненно, снизит уровень развития других качеств (быстроты и силы). Гармоничное развитие физических качеств особенно важно в младших классах, поэтому во II-IV классах должен обязательно планироваться материал и на воспитание быстроты передвижения на лыжах. Тем более, что развитие быстроты в младшем возрасте наиболее целесообразно, так как с I по VIII класс прирост быстроты идет наиболее высокими темпами по сравнению с другими качествами.

В методике развития физических качеств необходимо при-

держиваться некоторых принципов, которые играют важную роль как в организации урока, так и при планировании нагрузок.

Общеизвестно, что учащиеся каждого класса порой в значительной степени отличаются друг от друга по своему физическому развитию, уровню подготовленности и по координационным возможностям. Особенно это заметно в младших классах, в последующем такие различия несколько сглаживаются благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями. Все это приводит к тому, что при передвижении на лыжах друг за другом, скажем при развитии выносливости (при равномерном передвижении), ученики передвигаются в удобном (для каждого из них) темпе. А темп-то у каждого свой. Более сильные быстро сокращают дистанцию до впереди идущего, наступают на пятки, мешают друг другу. Менее подготовленные вынуждены увеличивать скорость и передвигаться в высоком темпе (несвойственном для них при равномерном передвижении). По существу, для них начинается «гонка преследования», что отрицательно сказывается на психологическом состоянии менее подготовленных учеников, приводит к перегрузкам организма. Более подготовленные в этом случае также теряют интерес к занятиям, передвигаясь с помехой со стороны слабых учеников. Поэтому первым и важнейшим принципом развития физических качеств является дифференцированный подход к учащимся.

Как и при обучении, при развитии физических качеств учащиеся распределяются на группы (обычно 3-4 группы в классе) в зависимости от уровня физического развития, физической и координационной подготовленности. Как правило, группы, скомплектованные для дифференцированного обучения, можно сохранить и при развитии физических качеств, так как уровень владения техникой во многом определяет скорость передвижения на лыжах (особенно при развитии быстроты).

Вторым принципом является соответствие применяемых нагрузок уровню подготовленности учащихся. Здесь важно учитывать «интерес» более подготовленных учеников. Например, при развитии выносливости в школьной программе указан километраж прохождения на лыжах в каждом классе, рассчитан-

ный на «среднего» по подготовленности ученика. Необходимо для более подготовленных учеников планировать несколько большую нагрузку (дистанцию), которая соответствует уровню их подготовленности. Здесь следует учитывать так называемый биологический возраст учащихся, о котором в определенной степени можно судить по физическому развитию учеников (по антропометрическим данным).

Третьим принципом в воспитании физических качеств является постепенное увеличение нагрузок. Он обязательно должен реализоваться как в процессе лыжной подготовки в одном классе, так и от класса к классу.

При развитии физических качеств в I классе следует ограничиться равномерным передвижением на дистанцию до 1 км. Для школьников, еще до школы ходивших на лыжах (более подготовленных), дистанция может быть увеличена до 1,2-1,5 км. Важнейшей задачей в I классе на уроках лыжной подготовки является освоение учениками равномерного, без рывков, передвижения на лыжах. В силу высокой эмоциональности учащихся это порой бывает не просто. При передвижении по кругу ученикам можно дать игровое задание - сохранить дистанцию (1-2 м) друг от друга. Нарушители (те, кто наезжает на пятки лыж впереди идущего) наказываются штрафными очками. В конце определяется самый дисциплинированный лыжник (или лыжники), не получивший штрафа. Возможны и другие методы воздействия и воспитания дисциплины и способности к равномерному передвижению.

Во II классе уже целенаправленно планируются упражнения на развитие быстроты и выносливости в передвижении на лыжах. Наиболее целесообразно эти задачи решать поочередно на разных уроках. Общеизвестно, что быстрота передвижения развивается преимущественно повторным методом при прохождении коротких отрезков с максимальной скоростью. Однако данный метод у младших школьников может быть реализован только игровыми и соревновательными заданиями в силу высокой эмоциональности и стремления к лидерству. Поэтому упражнения на развитие быстроты у школьников проводятся в виде общепринятых встречных эстафет на отрезках 20-30 м во II

классе, 30-50 м - в III и до 60 м - в VI классе. Увеличивать длину отрезков нецелесообразно, для повышения нагрузки лучше увеличить количество повторений. Регулирование нагрузки при встречных эстафетах осуществляется количеством команд, на которые разбивается класс. Большее количество команд уменьшает количество участников в каждой, сокращает интервалы отдыха и увеличивает количество повторений. Поэтому учитель должен быть очень внимателен, особенно при комплектовании команд с учетом уровня подготовки учащихся. Однако при таком варианте игрового метода порой бывает организационно трудно уравнивать учащихся в командах по подготовленности и особенно на этапах, что очень важно для достижения высокой скорости при соперничестве равных по силам учеников.

Поэтому возможен другой вариант соревновательно-игрового метода для развития быстроты, который можно организовать на специально подготовленной лыжне. С этой целью прокладываются две параллельные лыжни на противоположных сторонах площадки на расстоянии 30-60 м друг от друга (в зависимости от длины планируемого для скоростного прохождения отрезка). Обе лыжни соединены между собой перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга. Количество таких лыжней не должно быть меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество школьников в группах).

В данном варианте осуществляется дифференцированный подход в развитии быстроты - все учащиеся в классе предварительно распределяются на 3-4 группы в зависимости от уровня подготовленности. Это можно еще определить в I классе, устроив на одном из последних уроков «соревнование» на время на коротком отрезке; то же самое можно провести и во II классе в начале лыжной подготовки.

Предлагаемый вариант игры-соревнования можно назвать «Все вдруг...». Осуществляется он следующим образом: учащиеся группами медленно передвигаются по подготовленному кругу в 2-3 м друг за другом (расстояние между группами зависит от количества учащихся в классе и длины круга). Когда группа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает

сигнал (команду), по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой (длинной) лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д. Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество, повторений (игр) зависит от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали - группы идут одна за другой. Игра способствует развитию скорости двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, то нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется одно штрафное очко. Равенство сил участников в группе значительно повышает соревновательный интерес и дает больший эффект для развития скорости. Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры-соревнования, например «Догони». Две колонны (команды), равные по силам и количеству участников, передвигаются по параллельным линиям, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево!)» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону.

Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 30-60 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной. Расстояние между параллельными лыжнями - 3-6 м. Это та «фора», которая дается команде в момент сигнала.

Эффект развития скорости при таких играх-соревнованиях значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как они проходят более эмоционально. Учитель сам может разработать другие варианты игр-соревнований.

Развитие выносливости проходит на другом уроке. Основ-

ной метод развития качества - равномерное передвижение в медленном темпе, постепенно наращивая километраж от урока к уроку с тем, чтобы к середине лыжной подготовки довести его до рекомендованного программой. Вместе с тем и здесь необходимо осуществлять дифференцированный подход - разбить класс на группы, объединить в них примерно равных по силам учеников. Но в группах задания могут быть различны - по планируемой длине дистанции и по скорости (темпу) передвижения. Каждая группа передвигается в оптимальном, своем, темпе в зависимости от подготовленности. На лыжную группы выходят с разрывом, впереди более подготовленные. Учитель не должен искусственно сдерживать развитие учащихся, ограничивая нагрузку только рекомендованными нормами в программе. В П-1У классах можно увеличить километраж с учетом уровня подготовленности. Важную роль при развитии выносливости играет интенсивность (скорость) передвижения, о которой можно судить по частоте сердечных сокращений. При передвижении на лыжах у школьников младших классов она находится в диапазоне 150-160 уд./мин, но в любом случае она не должна превышать 170 уд./мин. На первых занятиях лыжной подготовки, а ещё лучше осенью необходимо научить школьников посчитывать частоту сердечных сокращений.

В процессе уроков лыжной подготовки в младших классах целесообразно развивать не только быстроту и выносливость, но и силу мышц, особенно верхнего плечевого пояса, хотя в теории и практике лыжной подготовки об этом не упоминается и специально упражнения на лыжах с такой целью не применяются. Обычно рекомендуется включать упражнения на развитие силы в более старших классах. Порой этим мотивируют и время начала изучения одновременных ходов - одновременный бесшажный ход включен в программу только в V классе. Исследования же относительно силы мышц у младших школьников показывают, что ее прирост идет особенно интенсивно с 6-7 до 9-11 лет. Поэтому целесообразно включать упражнения на развитие силы мышц рук, уже начиная с III класса, а для физически более развитых учеников - даже со II класса средствами лыжного спорта. Тем более, что ученики при передвижении на лыжах

порой непроизвольно или подражая более старшим пытаются оттолкнуться палками одновременно. Для развития мышц можно включить передвижение на лыжах под уклон с одновременными толчками палками. Естественно, уклон должен быть невелик (в зависимости от условий скольжения), чтобы все же была ощутимая нагрузка на мышцы рук и плечевого пояса. Ученики проходят такие отрезки (20-30 м), не только одновременно отталкиваясь палками, но для увеличения нагрузки они могут попытаться выполнить толчки попеременно, иными словами, передвигаться так называемым «попеременным бесшажным» ходом (если так можно сказать, не нарушая общепринятой терминологии). С тем чтобы не сформировать неверные навыки в передвижении одновременным ходом, в данном случае необходимо начать обучение младших школьников одновременному отталкиванию палками. Такие попытки (и порой очень успешно) уже осуществляются в отдельных школах. Количество отрезков, проходимых таким ходом (под уклон), зависит от подготовленности учащихся, их возраста (класса) и индивидуального физического развития.

Ученикам младших классов необходимо давать домашние задания: хотя бы 1-2 раза в неделю совершать прогулки на лыжах, желательно под руководством родителей. Очень важно убедить родителей в необходимости таких самостоятельных занятий их детей.

Развитие физических качеств, укрепление здоровья и закаливание особенно важно именно в младших классах, где порой отрицательно сказывается на здоровье учеников переход от дошкольного возраста к школьному в связи с резким увеличением учебной нагрузки. Систематические занятия на лыжах на уроках и самостоятельные (в виде домашних заданий) помогут решить эту проблему, особенно в зимнее время, когда двигательная активность школьников младших классов на свежем воздухе значительно уменьшается.

Начиная с V класса дистанции, проходимые с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к VIII классу 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Главное в таком прохождении - научить школьников передвигаться заданным темпом с

тем, чтобы они в процессе самостоятельных заданий могли регулировать свою скорость передвижения.

С этой же целью включается и прохождение коротких отрезков, длина которых тоже постепенно увеличивается и достигает 250 м. Отрезка такой длины вполне достаточно для развития скорости передвижения, так как школьники, проходя такой отрезок, в состоянии поддержать максимальную скорость передвижения.

В процессе урока необходимо ознакомить учащихся с переменным методом тренировки, включая в уроки прохождение дистанций с ускорениями на отрезках 300-500 м у мальчиков и 250-300 м у девочек. На отдельных уроках при передвижении с переменной интенсивностью целесообразно включить (VII-VIII классы) отрезки (проходимые с повышенной скоростью) большей длины - до 800 м у мальчиков и 500 м у девочек.

В старших классах нагрузка соответственно увеличивается. Юноши в XI классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа (девушки - до 5 км). В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной (на удлиненных) и максимальной (на укороченных отрезках) скоростью. Основной упор на развитие физических качеств должен быть сделан в домашних заданиях и в самостоятельных занятиях.

6.6. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах

В настоящее время далеко не все возможности исчерпаны на путях дальнейшего совершенствования методики обучения способам передвижения на лыжах учащихся. Одним из таких путей является расширение дифференцированного и индивидуального подхода к обучению учащихся, в первую очередь в младших классах. Здесь, как правило, наблюдаются большие различия в уровне физической и координационной подготовленности школьников, особенно в I—II классах, так как только

часть учащихся до прихода в школу становилась на лыжи.

Наблюдая уроки лыжной подготовки в целом ряде городских и сельских школ, к сожалению, приходится констатировать, что подавляющее большинство учителей проводят уроки на лыжах фронтальным методом: ученики передвигаются к месту занятий и обратно в колонну по одному (во главе с учителем). Подобным образом («потоком») передвигаются учащиеся и при обучении на учебном круге, порой мешая друг другу, наступая на пятки лыж, быстро сокращая интервал в силу различной подготовленности и скорости передвижения. При таком варианте организации учащихся на уроке учитель видит проходящего мимо ученика по длинному (где должен поместиться весь класс) кругу всего несколько раз за урок, да и то временно, не успевая сделать замечания достаточно ясно.

Далеко не все учителя физической культуры представляют особенности дифференцированного и индивидуального подходов в обучении способам передвижения на лыжах и в развитии физических качеств.

Дифференцированный подход - это учет общих особенностей групп учащихся, выражающийся в подборе средств, методов и методических приемов.

Индивидуализация подразумевает учет своеобразия, уровня подготовленности, особенностей каждого отдельного учащегося и т.п.

К сожалению, на уроках по лыжной подготовке не всегда реализуются дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению ходам, спускам, а также к развитию физических качеств. Многие учителя не используют имеющиеся в литературе рекомендации по разделению учащихся на группы (групповой метод). А если кто и распределяет учащихся на группы, то делает это чисто формально, без учета уровней физического развития и координационных способностей, а также степени владения лыжами, которые во многом определяются следующим обстоятельством - катался ли школьник на лыжах в дошкольном возрасте или нет. Таким образом, первой задачей учителя при организации дифференцированного обучения является распределение учащихся по группам, в каждой из которых должны

быть подобраны ученики, примерно равные по подготовленности. Так, в I классе основным критерием, определяющим распределение учеников на группы на уроках лыжной подготовки, является уровень владения (управления) лыжами. Это можно определить при выполнении учениками следующих подводящих упражнений:

- поднимание и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой), слегка сгибая ноги;

- поднимание носков лыж и размахивание ими вправо и влево;

- поднимание и перестановка носков лыж в сторону и обратно;

- поднимание согнутой ноги назад и вперед, отрывая пятку, а затем носок лыжи;

- поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжей;

- приставные шаги в сторону;

- отведение прямой или слегка согнутой ноги с лыжей назад.

Учитель, визуально оценивая на первых (одном-двух) уроках в какой степени владеют лыжами ученики, выставляет оценки каждому ученику. Лучше делать это по трехбалльной системе: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Сообщать ученикам оценки не следует. Указанные упражнения одновременно используются в данном случае и как «контрольные». Пятое упражнение, если его проводить с задачей «как можно дольше простоять на одной лыже», с оценкой по времени (в с), дает более полное представление о развитии чувства равновесия у первоклассников.

На сколько групп следует разделить класс на уроках лыжной подготовки? Наиболее целесообразно скомплектовать 3 группы с наполняемостью 8-12 учеников. В данном случае это позволит наиболее эффективно управлять группами и осуществлять дифференцированный подход к обучению. Группы не могут быть одинаковыми, количественный состав зависит исключительно от уровня подготовленности учеников.

Во II классе к комплектованию групп необходим другой подход. Ученики уже год (в I классе) изучали передвижение на

лыжах (скользящий шаг), и при разделении на группы необходимо это учитывать. Учитель может комплектовать группы по принципу однотипных ошибок в технике передвижения, при этом учитываются, естественно, грубые или значительные ошибки. Например, в одну группу объединяются учащиеся, передвигающиеся на прямых ногах (в высокой посадке), в другую - имеющие незаконченный толчок ногой, в третью - передвигающиеся в двухопорном положении (отсутствие одноопорного скольжения). Возможны и такие ошибки: «подпрыгивающий» ход, короткий скользящий шаг и другие.

Может случиться, что класс придется разделить и на четыре группы, все зависит от уровня подготовленности школьников. Возможен и другой подход в комплектовании групп - путем проведения контрольных упражнений. На первых уроках учащиеся выполняют задание - пройти дистанцию 30 м за наименьшее количество шагов (без учета времени). В данном случае длина скользящего шага является интегральным показателем, отражающим уровень владения техникой. Второе упражнение - прохождение того же отрезка 30 м с максимальной скоростью на время (длина шага при этом не учитывается). Указанные контрольные испытания целесообразно проводить на хорошо подготовленной (старшеклассниками) ровной лыжне в нормальных (хороших) условиях скольжения. С учетом длины шага и скорости бега учащиеся разбиваются на группы. Для примера можно привести следующие показатели, полученные нами при обследовании учащихся сельских школ.

В среднем мальчики II класса преодолевают 30 м за 24 шага. Однако в индивидуальных показателях наблюдался значительный разброс от 16 до 40 шагов. Правда, такие крайние показатели единичны. Наибольшее количество показателей укладывается в диапазоне от 21 до 28 шагов. Исходя из этого, учеников по подготовленности можно разделить с достаточной объективностью на три группы: первая учащиеся, проходящие отрезок за 21 шаг и меньше (хорошо подготовленные), вторая - проходящие отрезок за 22-27 шагов (средний уровень подготовленности), третья - включает учеников, проходящих отрезок за 28 и более шагов.

Следует отметить, что и во втором упражнении (на скорость) распределение учеников примерно одинаково, что отражает общий уровень подготовленности. Однако полной взаимосвязи между передвижением на лыжах «на скорость» и «на длину» шага не наблюдается, так как это отражает, очевидно, другие качества. Результаты в этом контрольном упражнении можно будет использовать в дальнейшем при комплектовании групп (команд) в играх-эстафетах, направленных на развитие физических качеств.

Распределяя учеников по группам, учителю необходимо ориентироваться только на собственные данные контрольных упражнений и не сравнивать их с приведенными выше показателями или с результатами, полученными в других школах, так как в каждом конкретном случае существенное влияние оказывают условия скольжения, подготовка лыжни, инвентарь и др. Для учителя главное дифференцировать своих учеников. Дополнительно можно учесть и отдельные грубые ошибки, и таких учеников выделить в отдельную группу.

Другим вопросом дифференцированного подхода является организация учащихся на уроке (размещение групп и учителя на учебной площадке). Возможны наиболее простые варианты. Например, 2-3 группы передвигаются на учебной площадке по концентрическим «кругам». Уменьшение количества учащихся в группах (по сравнению с классом) позволяет уменьшить длину учебных кругов (потребуется и меньшая площадка) и тем самым осуществить более действенный контроль за техникой передвижения учеников. При этом менее подготовленные учащиеся передвигаются по внутреннему кругу ближе к учителю, который располагается внутри кругов на прямой лыжне или передвигается параллельно детям по своему внутреннему кругу. Однако при четырех группах учителю трудно контролировать учеников на внешних кругах, поэтому возможен и другой вариант. В данном случае ученики передвигаются на кругах, расположенных по обе стороны от лыжни учителя. Здесь менее подготовленные школьники располагаются на внешних кругах (т.е. опять ближе к учителю), да и «круги» уже и чуть длиннее (более вытянутые и узкие, чем общепринятые), что также прибли-

жает учащихся к учителю. Общая длина кругов зависит от количества учащихся в группах, размера площадки, которая имеется в распоряжении учителя.

Дать какие-то конкретные рекомендации по длине в каждом конкретном случае трудно. Можно только посоветовать: учащиеся должны передвигаться друг за другом с сохранением дистанции 4-5 м.

Дифференцированный подход предполагает планирование заданий по группам с учетом подготовленности учащихся или наличия типичных ошибок в каждой группе. Это позволит ускорить обучение более подготовленных (что поднимет их интерес к уроку), а с другой стороны, облегчит обучение менее подготовленных учеников, так как учитель может им уделить больше внимания, целенаправленно подобрать подводящие упражнения для исправления типичных ошибок. Так, при изучение техники скользящего шага менее подготовленные будут изучать его простейший вариант - с размахиванием руками, а другие уже будут передвигаться, заложив их за спину.

Дифференцированный подход особенно важен и при занятиях на склоне, при изучении спусков и поворотов в движении. Здесь главным критерием деления на группы является уверенность при спуске, умение сохранить равновесие. Однако, как правило, ученики, владеющие лыжами «на равнине», бывают лучшими и на склонах. Так что перераспределять группы, сформированные на учебных кругах для занятий на склоне, практически приходится очень редко. Главное для дифференцированного обучения спускам заключается в сложности подбора крутизны и длины склона для каждой группы в зависимости от их подготовленности. По существу, для каждой группы нужен свой склон, да и еще чтобы все склоны были расположены рядом друг с другом для контроля за учебным процессом. Важно при этом обеспечить безопасность спусков, избежать пересечения направлений спусков, выделить направления подъемов, т.е. регулировать движение. Главное при обучении на склоне - доступность упражнений для каждой группы учащихся.

Для первоначального обучения младших школьников спускам необходимо иметь склоны различной крутизны и длины

(например, 10, 15, 20 и 30 м). Как правило, более длинные склоны и не требуются - на коротких склонах можно резко повысить плотность занятий, так как увеличивается количество попыток. Но главное требование к склонам - они должны быть прямыми и ровными, открытыми и без посторонних предметов (пней, камней, кустов и т.д.). Крутизна склона определяет скорость спуска. Для начинающих она должна соответствовать скорости медленно или быстро идущего человека (это простое практическое правило еще не все учителя взяли «на вооружение»). Конечно, не у всех школ рядом есть необходимый «набор» склонов, но в этом случае менее подготовленным ученикам можно выполнять спуски с части (с половины или с одной трети по высоте) склона. При этом важно регулировать порядок спуска, обеспечить высокую дисциплину с тем, чтобы избежать столкновений и травм. Можно разместить на склонах знаки, указывающие направления (коридоры) спусков и подъемов.

Дифференцированный подход к обучению на склоне осуществляется не только выбором крутизны и длины склона, но и сложностью заданий - какая-то группа учеников осваивает только спуск в основной стойке, а другая (более подготовленная) может уже выполнять на спуске и подводящие упражнения к поворотам переступанием и рулением. Например, при спуске можно выполнить:

- спуск с изменением глубины стойки (многократные пружинистые приседания);

- спуск со склона, многократно перенося вес тела с лыжи на лыжу («переминаясь» с ноги на ногу);

- при спуске, лыжу, перенеся вес тела с лыжи на лыжу, слегка следующие упражнения: приподнять носок свободной (от веса тела) лыжи;

- спуск со склона с легким многократным переносом веса тела с пятки на носок подпрыгиванием (лыжи чуть отделяются от поверхности снега);

- спуск со склона без палок с дополнительными движениями рук (размахивание, вращение и т.д.);

- при спуске преодолеть несколько ворот с верхней перекладиной из лыжных палок, приседая и наклоняясь под воротами и

выпрямляясь между ними (высота ворот меняется);

при спуске поднять какой-либо предмет (рейку, варежку, флажок) или переставить их с одной стороны на другую;

при спуске бросить малый мяч или снежок в цель;

спуск с мячом (волейбольным или футбольным). Бросить его партнеру и получить обратно (поймать);

спуск двух учеников по параллельным лыжням, перебрасывая мяч друг другу.

Все эти и другие упражнения помогут в значительной степени дифференцировать сложность задания. Однако необходимо знать, что важное значение имеет реализация принципа постепенности - не следует усложнить задания, преждевременно переходить на более крутые и длинные склоны, если ученики не освоили свои первые спуски на коротких склонах и с небольшой скоростью или неуверенно выполняют дополнительные задания (упражнения) при спуске. Занятия групп на разных склонах дает возможность в значительной степени повысить плотность занятий - увеличить количество спусков. Поэтому их длина не должна быть велика, важно также увеличить количество попыток на коротких спусках. Для повышения плотности большое значение имеет и краткость объяснения. Длительный рассказ, особенно в младших классах ничего не дает.

В малокомплектных школах дифференцированный подход играет исключительно важную роль в связи с особенностями проведения уроков с различным составом учащихся порой даже трех - четырех возрастных групп (с I по IV классы при малой их наполняемости). Этот фактор и диктует распределение учеников на группы - в каждой учащиеся одного класса (одного возраста). В таких типах школ это объединение дает возможность, не увеличивая учебную нагрузку учителя физической культуры, проводить уроки по лыжной подготовке ежедневно со всеми учениками. Кроме того, в малокомплектных школах, как правило, нет помещений (залов) для нормального проведения уроков по гимнастике и играм, поэтому все снежное время года можно вести занятия на лыжах. При наличии лыжного инвентаря это создает идеальные условия (урок каждый день!) для овладения техникой способов передвижения на лыжах, повышения уровня

физического развития и закаливания учащихся.

Принципы индивидуализации на уроках лыжной подготовки реализуются чаще всего в отношении слабо подготовленных учеников. Учитель «вызывает» их с внутреннего круга на «свою» лыжню, исправляя ошибки, подсказывая, давая задание выполнить подводящее упражнения. В то же время другие учащиеся продолжают выполнять задания по группам на своих учебных кругах. Учитель должен, используя свой опыт, исправлять у учащихся одни и те же ошибки различными способами с учетом индивидуальных особенностей.

Особенно широко используется индивидуализация в малокомплектных школах в силу малой наполняемости классов, а также в связи с тем, что на уроке одновременно занимаются учащиеся по программам смежных классов. Вполне естественно, меньшая наполняемость класса позволяет в большей степени за счет индивидуализации интенсифицировать процесс обучения и улучшить качество усвоения материала. Принцип индивидуализации может быть реализован только в том случае, если учитель будет учитывать особенности физического развития и координационные способности каждого школьника и его уровень владения техникой каждого способа передвижения на лыжах. Все это поможет ускорить (даже по сравнению с программой лыжной подготовки, которая рассчитана на «среднего» ученика) процесс обучения, а также избежать возможных травм. Ускорение обучения очень важно, так как высвобождает время для другого, не менее важного раздела работы по лыжной подготовке - развития физических качеств в передвижении на лыжах.

6.7. Игры и игровые упражнения на лыжах

Одним из важнейших средств физического воспитания школьников являются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на известные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не

только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте (на пришкольном участке, в соседнем со школой парке) и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у школьников при организации уроков по лыжной подготовке и спортивно-массовых мероприятий в школе. Особенно важно применение игр, игровых упражнений и заданий на уроках лыжной подготовки в начальной школе. Дети младшего школьного возраста ввиду особенностей развития центральной нервной системы быстро теряют интерес к многократным, однотипным повторениям элементов ходов и т.д.

Применение игр очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, выездов и прогулок на лыжах.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия в младших классах (особенно при первоначальном обучении) можно использовать разнообразные игровые упражнения (зада-

ния).

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

с небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия);

преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние;

пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м;

пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Школьники на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Обычно ведет команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне. Игра может быть проведена и без веревки. Школьники выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперед, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с веревкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом,

для дальнейшего его совершенствования. В младших классах школьники еще не в состоянии согласованно передвигаться в такой колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний;

пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников;

одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

В младших классах для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Школьники делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно. В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом (для учащихся IV классов и старше), или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для младших школьников). Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следу-

ющего участника. Если школьники сбили флажки или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны. Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (школьники в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Учитель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности школьников и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер. Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах) длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга. Количество таких лыжней не меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество школьников). Если класс большой, учащиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются школьники, примерно равные по силам. Правила игры заключаются в следующем. Школьники медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д. Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу

вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко. Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через 4-6 мин все

остальные участники игры -«Охотники» - идут на поиск. «Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки», «По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

- спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше;

- спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки;

- при спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни;

- при спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж. объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи;

- спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную);

- «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками;

- при спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами;

- спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой);

- спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатан-

ном, но не жестком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности школьников. Не менее интересно проходят игры и эстафеты на склонах, где школьники приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. Можно, например, провести эстафету «Спуск с препятствиями». Крутизна и длина склона подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, главное требование - должна быть обеспечена безопасность спуска. На склоне прокладываются параллельные трассы по числу участвующих команд (обычно 2-3), но это зависит и от ширины склона. На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков.

Состав команд зависит от количества учеников (лучше не более 4-6 человек). Это позволит увеличить количество повторных спусков и избежать длительных простоев. По команде учителя первые номера начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д. Каждый участник получает дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Таким образом, поочередно парами (тройками и т.д.) преодолевают трассы все участники. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками. На склонах игры проходят более интересно и всегда привлекают школьников. Каждый учитель сам сможет подобрать различные по характеру и сложности игры и игровые упражнения в зависимости от задач, пола, возраста и подготовленности школьников.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися младших и средних классов, но и в старших классах их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

Описание других игр на лыжах и методику их проведения студенты могут прочитать в различных изданиях и в учебнике по подвижным играм.

6.8. Домашние задания

Школьной программой в целях привлечения учащихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями (в том числе и лыжами) предусмотрены обязательные домашние задания для привития навыков самостоятельной работы. Особенно это важно в зимнее время, когда двигательная активность школьников уменьшается в силу ограниченных возможностей для занятий другими физическими упражнениями.

От урока лыжной подготовки - к домашним заданиям, а через них - к самостоятельным и к секционным занятиям - вот путь, который позволит решить задачи гармоничного физического воспитания, подготовки школьников к будущей профессии и обороне Родины. В этой цепочке занятий одно из важнейших звеньев составляют домашние задания. Выполнение домашних заданий по лыжной подготовке по сравнению с другими видами физических упражнений имеет свои особенности и определенные трудности.

Если задания по общефизическим упражнениям на различные группы мышц, как правило, не нуждаются в особом оборудовании и в специальных местах для занятий и выполнение их легко контролируется по достигнутому результату (например, в подтягивании и отжимании), то домашние задания по лыжной подготовке требуют специального (личного) инвентаря и близко расположенной лыжни (в парке, сквере, лесу). Имеются определенные трудности и в контроле за их выполнением.

Поэтому учитель физической культуры, планируя лыжную подготовку (уроки и домашнее задание), должен провести предварительную организационную и разъяснительную работу с родителями и учащимися. С этой целью еще осенью следует убедить родителей в необходимости приобретения для учащихся личного лыжного инвентаря, несмотря даже на наличие полного комплекта лыж в школе. С одной стороны, это позволит более продуктивно организовать уроки лыжной подготовки в школе, а, с другой стороны, позволит успешно выполнить домашние задания по лыжам.

Кроме этого, для успешного выполнения домашних заданий учитель должен позаботиться и о подготовке мест занятий. Учащиеся сельских школ обычно не испытывают затруднений в поисках мест занятий: склоны, берега рек, лес, поле обычно расположены рядом со школой или поселком. В условиях города занятия по лыжной подготовке, как правило, проходят в постоянном месте недалеко от школы (в парке, сквере и т.д.). Учащиеся школы обычно живут в микрорайоне, ее окружающем. В любом случае учителю вместе с учениками необходимо подготовить места занятий: промерить и разметить учебно-тренировочные круги по 400-600 м (но не более 1 км) и разметить их ориентирами через каждые 100-200 м. Кроме того, целесообразно, если позволяют условия местности, подготовить тренировочный круг длиной 2-3 км для учащихся старших классов. Если рядом есть ровный склон, необходимо его заранее подготовить: очистить от посторонних предметов и заровнять ямы и канавы.

Домашние задания по лыжной подготовке могут носить различный характер в зависимости от поставленных задач. Задание может быть дано всем ученикам класса; в этом случае оно служит продолжением учебной работы по лыжной подготовке и преследует цели:

- дальнейшее совершенствование способов передвижения на лыжах, изученных на уроках;

- повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств;

- подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжному спорту.

Задания по совершенствованию техники способов передвижения на лыжах (ходов, спусков и поворотов в движении) и по развитию физических качеств могут носить и индивидуальный характер. Однако не следует давать задание по технике способов передвижения, недостаточно освоенных на уроках, которые ученики выполняют с ошибками. В этом случае во время домашних заданий без контроля учителя возможно появление ошибок, которые при многократном повторении могут закрепиться и их потом трудно будет исправить.

Помимо индивидуальных домашних заданий порой целесообразно давать групповые задания. Ученикам, живущим в одном доме или недалеко друг от друга, дается одно и то же задание на дом. Это позволит в какой-то мере контролировать друг у друга технику выполнения способов передвижения на лыжах при совместных занятиях. Первоначальные навыки такого контроля должны воспитываться в процессе уроков при изучении техники в каждом классе. Умение находить ошибки в технике ходов, изучаемых по программе, поможет учащимся и в личном совершенствовании, в понимании отдельных движений и элементов лыжных ходов.

Учитель разрабатывает систему домашних заданий в каждом классе по развитию физических качеств и совершенствованию техники, исходя из программного материала, подготовленности учащихся и степени усвоения нового материала.

В начальной школе домашнее задание направлено только на развитие общей работоспособности при передвижении на лыжах. Задание на совершенствование элементов техники, как правило, не планируется или дается только простое и в общем виде. Примерное задание на дом в начальной школе: прогулка на лыжах с равномерной скоростью - от 500 м до 2 км (в зависимости от класса). Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Во II-III классах давать задание: во время прогулок пройти 3-4 отрезка по 40-60 м с повышенной скоростью. В начальной школе, особенно в I—II классах, домашние задания - прогулки на лыжах - ученики выполняют вместе с родителями (или под их контролем). Учитель должен убедить родителей в необходимости совершать с учащимися две прогулки на лыжах в неделю.

Начиная с IV класса в школьной программе заметно увеличивается учебный материал по освоению лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов в движении. Соответственно составляются и домашние задания (два в дополнение к двум урокам в неделю). Совершенствование техники способов передвижения на лыжах, изученных на уроках, проходит одновременно с выполнением заданий по развитию физических качеств. Но задания по технике включают ходы, спуски, повороты и т.д.,

достаточно хорошо изученные на уроке, такие, которые учащиеся могут сами выполнять без контроля со стороны учителя. В любом случае сложность заданий (например, на склонах) должна быть такой, чтобы избежать травмы при выполнении спусков, поворотов в движении и торможений.

Домашние задания по развитию физических качеств (выносливости и скорости передвижения на лыжах) планируются учителем с учетом нагрузки на уроках лыжной подготовки и направлены на подготовку к сдаче учебных нормативов в каждом классе. Задания на дом даются ученикам из расчета: в IV-V классах - 1-2 занятия в неделю продолжительностью 1-1,5 ч; в VI-VIII классах - 2 занятия в неделю продолжительностью 1,5 ч и в IX-XI классах - 2-3 занятия продолжительностью до 2 ч.

В IV-V классах при развитии выносливости рекомендуется равномерное прохождение по среднепересеченной местности дистанции до 3 км. К этой нагрузке следует подводить учащихся постепенно, увеличивая длину дистанции от недели к неделе, в течение всей лыжной подготовки. При развитии быстроты планируется прохождение 3-4 отрезков длиной 60-100 м с максимальной скоростью. Повышение нагрузки на развитие физических качеств во время «домашних» занятий происходит параллельно с нагрузкой, применяемой на уроках в школе, но направленность заданий неодинакова и, как правило, чередуется. Если на конкретном уроке основной задачей было развитие быстроты, то в домашнем задании планируется воспитание выносливости (равномерное прохождение дистанции). И наоборот, если на уроке - развитие выносливости, то в домашнем задании - воспитание быстроты или скоростной выносливости (в старших классах). Такое чередование направленности нагрузки на уроке и в домашних заданиях характерно и для всех других классов.

При развитии быстроты более целесообразно давать одинаковое задание 2-5 ученикам, проживающим в одном доме или рядом друг с другом и со школой. Такое групповое выполнение заданий на развитие быстроты повышает эффективность и эмоциональность занятий.

В VI-VIII классах для воспитания выносливости планирует-

ся прохождение дистанции до 4-5 км (девочки -до 3-4 км) равномерным методом со средней интенсивностью. При развитии быстроты, как и в предыдущих классах, предусматриваются задания по прохождению коротких (до 100 м) отрезков с максимальной интенсивностью; количество повторений до 4-6 раз с отдыхом в виде медленного передвижения в течение 3-4 мин. Специальную (скоростную) выносливость обычно развивают переменным методом. Ученики по ходу дистанции (мальчики - до 5 км, девочки - до 4 км) выполняют ускорения на отрезках 200-300 м с сильной (не предельной!) интенсивностью. Количество таких отрезков не более 3-4, а между ними ученики передвигаются с небольшой скоростью (медленно). При планировании домашних заданий на развитие данного качества очень важно соблюдать принципы постепенности и индивидуализации. В отдельных заданиях следует планировать прохождение удлиненных отрезков (600-1000 м) со скоростью, чуть больше соревновательной. Количество таких отрезков обычно не более двух.

Начиная с VII класса количество нового учебного материала, предусмотренного программой, заметно уменьшается, поэтому в старших классах больше внимания уделяется развитию физической подготовленности школьников. Учащимся IX-XI классов предстоит выполнить учебный норматив уже на дистанции 5 км (девушки -3 км). Следовательно, нагрузка как на уроке, так и в домашних заданиях значительно увеличивается. При развитии быстроты длина отрезков, проходимых с максимальной скоростью, в IX-X классах увеличивается до 150 м (в X классе - до 200 м), а количество повторений до 4-6 раз. Переменный метод применяется для развития скоростной выносливости. Общий километраж, проходимый в одном занятии, от года к году увеличивается и может достигать в X классе 8 км. При этом ученики по ходу дистанции выполняют 2-5 ускорений на отрезках от 100 до 400 м с сильной интенсивностью (выше соревновательной). Между ускорениями - передвижение с малой интенсивностью.

Учитывая, что выполнение тренировочной программы на уроке занимает много времени, целесообразно в старших клас-

сах сдвоить уроки лыжной подготовки, а непрерывность процесса развития физических качеств обеспечить еще двумя домашними заданиями.

Нагрузка в домашних заданиях планируется в указанных пределах с чередованием общей направленности занятий (на развитие быстроты, скоростной и общей выносливости). Очень важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки как на уроках, так и в домашних заданиях в течение всей лыжной подготовки, начиная с декабря и по март включительно. Вместе с тем очень важно планировать допустимо высокие нагрузки с учетом возрастных особенностей старшеклассников. Постоянно следует помнить, что лыжный спорт имеет исключительно важное военно-прикладное значение и является одним из главных средств допризывной подготовки будущих защитников нашей Родины.

Учитель, планируя нагрузку на уроках и в домашних заданиях, должен учитывать и индивидуальную подготовленность учащихся -перегрузки недопустимы, но не следует искусственно сдерживать развитие физических качеств у хорошо подготовленных юношей. Контроль за нагрузкой при выполнении домашних заданий ученики могут и должны осуществлять самостоятельно по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Учителю во время уроков лыжной подготовки следует научить школьников подсчитывать ЧСС по общепринятой методике. Подсчет ЧСС учащиеся должны проводить в конце занятия, а также во время коротких остановок при передвижении на лыжах и в конце отрезков (ускорений), проходимых с повышенной скоростью. При развитии общей выносливости (равномерное передвижение на лыжах) ЧСС должна составлять 150-160 уд./мин. При развитии специальной (скоростной) выносливости переменным методом ЧСС после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью, может достигать 180 уд./мин. В паузах между ускорениями ЧСС снижается до 120-130 уд./мин (к началу следующего отрезка, проходимого с повышенной интенсивностью).

При переменном методе тренировки ЧСС у школьников не должна превышать 180 уд./мин. При повторных нагрузках на

коротких отрезках при развитии быстроты с максимальной интенсивностью ЧСС зависит от уровня тренированности и индивидуальных особенностей учащихся и заранее не регламентируется. Количество повторений зависит от самочувствия школьников -главное, чтобы каждый отрезок был пройден с максимальной интенсивностью (без ее снижения к концу отрезка). В данном случае ученик выполняет задание как по длине отрезков, так и по количеству повторений. Учитель планирует эти задания, исходя из возраста и подготовленности школьников.

Постепенно, от класса к классу, с накоплением опыта и воспитанием чувства скорости у учеников отпадает необходимость контроля за ЧСС после каждого повторения отрезков при развитии общей выносливости. Достаточен будет эпизодический контроль (2-3 раза на занятие). В старших классах домашние задания даются ученикам на неделю вперед.

Необходимо не только дать задание, но и убедить учеников в необходимости его систематического выполнения, а также в контакте с родителями осуществлять контроль за занятиями учащихся во внеурочное время. С этой целью на одном из родительских собраний следует провести разъяснительную работу. На собрании, а также в систематических беседах с учениками необходимо подчеркнуть значение регулярных занятий на лыжах и их влияние на развитие физических качеств, укрепление здоровья, а также на развитие волевых качеств и формирование характера.

Одними из самых важных и сложных вопросов при планировании домашних заданий являются учет и контроль за их выполнением. Здесь на первый план выходит высокий уровень воспитательной работы со школьниками. Главным в такой работе является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и лыжам в частности, а также воспитание трудолюбия и моральных качеств - высокой ответственности и добросовестности. Эти вопросы решаются на протяжении всех лет учебы в школе и всем педагогическим коллективом и учителем физической культуры. Важную роль играют также помощь и контроль со стороны родителей.

С целью контроля за выполнением домашних заданий целе-

сообразно каждому школьнику завести специальные тетради, куда записываются задания (в доступной для каждого возраста форме). Задание на дом обычно состоит из двух частей: задания на совершенствование техники способов передвижения на лыжах и упражнений на развитие физических качеств. В тетрадь записываются конкретные задания (задачи) на совершенствование отдельных элементов техники ходов или весь ход в целом. Причем на самостоятельные занятия выносятся те элементы и ходы, которые освоены учащимися достаточно прочно на уроках и требуют дальнейшего совершенствования.

Ученикам должны быть поставлены конкретные задачи. Например, при изучении скользящего шага дается задание (записывается в тетрадь): совершенствовать одноопорное скольжение. В этом случае выполнение домашнего задания контролируется учителем на следующем уроке по степени освоения указанного элемента. Запись в тетради с задачей развития физических качеств должна содержать точные указания по содержанию и объему нагрузки (количество пройденных километров, общее время занятий, длина и число отрезков, проходимых с повышенной скоростью, и указания по интенсивности передвижения).

Ученики вместе с родителями вносят в тетради записи о выполнении заданий по технике и развитию физических качеств. Контроль за выполнением облегчается, если ученики выполняют задание не индивидуально, а группами по 3-4 человека. Учитель обязан регулярно (каждую неделю) проверять тетради домашних заданий и вносить соответствующие поправки в нагрузку домашних заданий на следующую неделю. Такие проверки, в свою очередь, будут дисциплинировать учеников.

Если позволяют условия и ученики выполняют домашние задания на специально подготовленных учебно-тренировочных кругах около школы, целесообразно в установленные часы организовать дежурство старшеклассников. Помощь и контроль со стороны старших товарищей облегчат выполнение домашних заданий основной массе учащихся. Контроль за развитием физических качеств в каждом классе осуществляется путем регулярного прохождения на скорость отрезков дистанции.

Длина отрезков устанавливается учителем в каждом классе в зависимости от уровня подготовленности школьников. Такое контрольное прохождение целесообразно проводить 1 раз в две недели, что позволит подготовить учащихся к сдаче нормативов. Систематическое планирование и выполнение домашних заданий позволят решить комплекс задач по физическому воспитанию школьников и перейти к самостоятельным занятиям на лыжах в течение всего снежного времени года.

6.9. Учет успеваемости

Эффективность процесса обучения и качество уроков по лыжной подготовке в целом во многом зависят от правильно построенной системы учета успеваемости школьников.

Система учета успеваемости прежде всего должна быть объективной. Вместе с тем очень важно провести учет своевременно и оперативно, учитывая особенности условий занятий на лыжах (низкие температуры, необходимость высокой плотности урока и др.). Осуществляя учет успеваемости, оценивая степень овладения школьниками техникой способов передвижения на лыжах, их теоретические знания и уровень развития физических качеств, учитель использует эти данные прежде всего для улучшения качества учебного процесса, своевременно внося изменения в текущее планирование.

Такие поправки могут касаться не только улучшения процесса обучения путем применения новых, более эффективных методов, методических приемов, подводящих и имитационных упражнений, в различных сочетаниях, но и развития физических качеств и уровня общей работоспособности. В этом случае корректировке подвергаются объем и интенсивность нагрузки (количество отрезков, проходимых с повышенной скоростью, интенсивность передвижения, интервалы отдыха и общее время бега на лыжах). Кроме того, на основе систематического учета успеваемости в ходе уроков и в конце всей лыжной подготовки учитель подводит итоги всей работы по лыжам. Система учета успеваемости активно влияет и на поведение учащихся на уроке (активизирует их, деятельность, повышает интерес к занятиям

на лыжах, стимулирует к овладению техникой лыжных ходов, торможений, спусков и поворотов в движении), и на развитие физических качеств.

Программой по физической культуре предусмотрено освоение различных способов передвижения на лыжах, которыми должны овладеть школьники в каждом классе, а также перечень теоретических знаний и умений по использованию лыж как средства физического воспитания. Кроме того, учащиеся должны выполнить учебные нормативы по передвижению на лыжах, начиная со II класса, на дистанциях от 1 до 5 км. Программой предусмотрены временные нормативы на этих дистанциях в зависимости от пола и возраста учащихся на оценки «три», «четыре», «пять». Но учащиеся могут пройти дистанцию и без учета времени. В этом случае длина дистанции увеличивается примерно в 2 раза. В средних классах вместо 2 км школьники проходят 3 км, а в старших 3 км заменяются на 5 км (девочки) и у юношей 5 км - на 10 км. В процессе учебной и тренировочной работы в школе используются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первом уроке лыжной подготовки в каждом классе с целью определения уровня физической подготовленности учащихся, а также их координационной готовности к овладению техникой способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой для каждого класса. Для этого учитель проверяет уровень владения техникой лыжных ходов, торможений и поворотов в движении, изученных ранее.

Данные предварительного учета необходимо оперативно использовать для планирования учебного материала на ближайшие уроки лыжной подготовки. В конце уроков лыжной подготовки, подводя итоги работы и выставя школьникам оценку за четверть, учитель сравнивает конечные результаты обучения с данными предварительного учета. Все это позволит, во-первых, выявить положительные и отрицательные моменты в планировании материала, а также оценить эффективность применяемой методики обучения; во-вторых, более объективно оценить успехи учащихся в овладении техникой способов пере-

движения на лыжах, выявить величину абсолютных сдвигов от исходного уровня.

На вводном уроке в начальных классах ученики свободно передвигаются по лыжне, а учитель оценивает степень владения отдельными элементами (скольжение, равновесие, управление лыжами и др.). В младших классах в ходе предварительного учета целесообразно оценить уровень владения лыжами по качеству выполнения подготовительных упражнений на лыжах: поднимание и отведение лыж, переступание приставным шагом в сторону, ходьба ступающим шагом с поворотами вокруг препятствий (кустов, деревьев, флажков, лыжных палок).

В средних и старших классах в ходе предварительного учета определяется уровень освоения ранее изученных в предыдущих классах способов передвижения на лыжах или их важнейших элементов (подседание, отталкивание, свободное скольжение и др.), но с учетом предстоящего изучения нового материала. На основе этих данных, а также в зависимости от степени физической подготовленности учащиеся в каждом классе разбиваются на 2-3 примерно равные подгруппы, что облегчает процесс обучения, развития физических качеств и помогает избежать перегрузки.

В средних классах из-за обилия изученного материала невозможно провести предварительный учет по всем способам передвижения на лыжах, изученным ранее. Тогда выделяют главное, что связано с предстоящим обучением, или этот вид учета проводится при повторении пройденного перед изучением нового в ходе последующих уроков лыжной подготовки.

Все данные предварительного учета в каждом классе заносятся в рабочую тетрадь учителя. Учитель информирует школьников об уровне их подготовленности, указывает на ошибки и неточности, однако оценки не сообщаются и в дневник не составляются.

Текущий учет успеваемости - основной вид проверки и оценки усвоения школьниками учебного материала на уроках лыжной подготовки. Такой учет проводится почти на всех уроках (кроме первых и итоговых). Постоянный контроль и систематическая оценка знаний, умений и навыков позволяют вно-

сдать необходимые поправки в оперативное планирование на последующих уроках. Они заметно повышают интерес учеников к урокам лыжной подготовки, их активность и сознательность, стимулируют их деятельность на овладение, совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение общей работоспособности и развитие отдельных физических качеств.

В ходе изучения какого-либо способа передвижения проводится выборочная оценка уровня овладения школьниками различными элементами хода или способа в целом, если его освоение уже приближается к концу. На очередном уроке учитель в ходе передвижения по учебному кругу просматривает 5-7 учеников из числа успевающих и выставляет им оценки.

Текущий учет учитель может проводить не предупреждая об этом своих учеников. Но можно о выставлении оценок (учете успеваемости по какому-нибудь элементу или ходу в целом) заранее оповестить школьников. И в том и в другом случае оценки должны быть объявлены ученикам в заключительной части - при подведении итогов урока. Учитель должен не только информировать учащихся о выставленных оценках, но и объяснять ошибки, допущенные в каждом способе передвижения или его элементе; ученики должны знать причину снижения оценки (за какие недостатки или ошибки).

Точная и краткая информация об оценках (а это диктуется условиями урока) позволяет школьникам правильно оценить и осознать свои движения или действия в каждом элементе способа передвижения и своевременно исправить ошибку. Ученикам, еще не овладевшим на первых уроках техникой (элементом) изучаемого способа передвижения, предоставляется возможность совершенствовать технику до конца уроков, отведенных на этот способ, или даже до конца лыжной подготовки. Оценка в этом случае выставляется на одном из последних уроков.

Учитель выставляет текущие оценки не только за овладение умениями и навыками в технике передвижения, но и устный ответ по теории лыжной подготовки, что предусмотрено программой для данного класса. Такой устный беглый опрос можно провести в любой части урока. Во вводно-подготовительной ча-

сти опрашивают обычно по материалу предыдущего урока, в заключительной - по пройденному материалу на этом уроке (проверяется прочность усвоения). В основной части, учитывая условия урока по лыжной подготовке - мороз, ветер и т.д., такой опрос не должен занимать много времени. Обычно для опроса используют время, отводимое на объяснение ошибок, или отдых между прохождением отрезков при повторном методе, однако плотность урока при этом не должна страдать.

Текущие оценки выставляются в основном за отдельные элементы изучаемого на данном уроке или в системе взаимосвязанных уроков способа передвижения. В ходе освоения одно-временных ходов можно выставить оценку за овладение отталкивания палками (с учетом участия туловища в движении). Отдельные неточности в согласованности движения рук и ног в ходе текущего учета можно не учитывать, а вот в конце оценивается и то и другое. При освоении попеременного четырехшажного хода, наоборот, в первую очередь оценивается общая согласованность движений, а ошибки в деталях, техники во внимание не берутся.

Текущий учет поможет воспитать у школьников сознательное отношение к выставлению оценок, будет способствовать развитию умения самостоятельно анализировать и оценивать точность своих движений или хода в целом, позволит выработать навыки и оказать им помощь в их устранении. Все это в большей степени активизирует учебную работу учеников на уроках лыжной подготовки. В отдельных случаях целесообразно продемонстрировать технику способа передвижения на лыжах силами учеников, хорошо владеющих изучаемым способом. Тогда учитель не только оценивает точность движений и выставляет текущую отметку, но и проводит анализ способа в целом или выполнение его отдельных элементов.

Не следует забывать, что недопустимо резкое комментирование ошибок учеников перед всем классом (особенно в переходном возрасте). Здесь необходимо соблюдать известную осторожность и педагогический такт, иначе это может нанести психологическую травму вызванному для показа способа ученику. Кроме выборочного текущего контроля за успеваемостью

школьников возможен и фронтальный метод оценки знаний, умений и навыков. Подобный учет успеваемости проводится на контрольном уроке для всех школьников данного класса или по подгруппам.

Итоговый учет успеваемости по лыжной подготовке проводится обычно в конце четверти на основе текущей успеваемости и итоговых оценок, полученных за какой-либо способ передвижения после окончания его изучения в системе уроков лыжной подготовки. Подобный итоговый учет проводится для всех учащихся и может быть организован следующим образом: все ученики передвигаются по учебному кругу, совершенствуя лыжные ходы. На одной стороне круга, по контрольному отрезку длиной 100-120 м, они проходят заданным способом. О том, что проходит учет успеваемости и выставляется оценка, ученики должны быть предупреждены заранее. В ходе непрерывного движения учеников (плотность урока не уменьшается) учитель, просматривая каждого, оценивает технику и выставляет оценку в журнал.

Опытному учителю нет необходимости наблюдать за учеником на протяжении всего 100-метрового отрезка; ученики, хорошо владеющие техникой, могут продемонстрировать ее за несколько циклов. Это позволяет при одном прохождении сразу оценить несколько учащихся, что поможет заметно сократить время, отводимое на учет успеваемости в смешанном уроке. К ученикам, допустившим какие-либо ошибки, следует внимательно присмотреться и не спешить ставить низкую оценку. Вполне возможно, что ошибка случайна и при следующем прохождении ученик ее не допустит. При подведении итогов урока учитель должен всегда объяснять школьникам, почему выставлена именно такая оценка, за что она снижена (какие именно неточности были допущены) и т.д.

При подведении итогов успеваемости в конце четверти кроме оценок за уровень освоения техники способов передвижения на лыжах и теоретических знаний необходимо учитывать выполнение нормативов при прохождении лыжных дистанций в соответствии с требованиями школьной программы для каждого класса. Учебный норматив принимается на последних уроках

лыжной подготовки при благоприятных условиях скольжения. Прием учебных нормативов наиболее целесообразно организовать в виде соревнований; при этом необходимо провести соответствующую подготовку, красочно оформить места старта и финиша, создать праздничное настроение. Все это заметно поднимет интерес школьников не только к сдаче нормативов, но и к урокам лыжной подготовки в целом.

В ходе этих соревнований можно организовать и прием норм по лыжным гонкам. Трасса соревнований прокладывается в зависимости от местных условий, подготовленности школьников и требований программы. При организации подобных соревнований внутри класса (для сдачи учебных нормативов) необходимо руководствоваться основными положениями, требованиями и правилами организации внутри школьных соревнований. Результаты, показанные школьниками в соревнованиях по лыжным гонкам на первенство школы, района или города, можно засчитывать для выполнения учебного норматива (при условии соответствия длины дистанции); это позволит привлечь учащихся данного класса, занимающихся в школьной секции или отделении лыжного спорта ДЮСШ, к организации и судейству внутриклассных соревнований по приему учебных нормативов. Однако ученики, систематически занимающиеся лыжным спортом, участвующие в различных соревнованиях и выполняющие учебный норматив, не должны освобождаться от уроков лыжной подготовки, от проверки уровня теоретических знаний и технической подготовленности. Это будет способствовать укреплению дисциплины и организованности, а также воспитанию из числа юных лыжников физкультурного актива класса.

На основе всех этих оценок и проводится итоговый учет успеваемости. При выставлении окончательных оценок решающее значение имеют в основном оценки за технику, полученные учениками на последних уроках лыжной подготовки, за способ передвижения в целом, а не за отдельные его элементы в ходе текущего учета. Они более полно отражают сдвиги в уровне овладения техникой того или иного способа передвижения.

При оценке техники передвижения на лыжах необходимо учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность школьников. Выполнение одних и тех же элементов ходов в разном возрасте требует дифференцированного подхода к выставлению оценок. В I классе, например, при изучении скользящего шага нельзя требовать безукоризненного выполнения одноопорного скольжения. Дети в этом возрасте в подавляющем большинстве в силу своей физической подготовленности просто не в состоянии его выполнить. Здесь за критерий оценки можно взять правильный и своевременный перенос веса тела вперед на опорную ногу. Однако через два-три года отсутствие одноопорного скольжения следует рассматривать как ошибку, что ведет к снижению оценки при передвижении попеременным двухшажным ходом.

При выставлении оценки за какой-либо отдельный способ передвижения на лыжах учитель должен исходить из количества и значимости ошибок, имеющихся у учеников, при выполнении данного способа. Значимость ошибок определяется по их влиянию на скорость передвижения и на систему движений и структуры хода в целом. Мелкие ошибки не оказывают заметного влияния на эффективность действий лыжника - скорость при их появлении совсем не снижается или снижается незначительно, основные движения в цикле хода не нарушаются; однако встречаются отклонения в отдельных элементах движений, что может повлиять на экономичность передвижения на лыжах. Значительные ошибки не вызывают изменений в системе движений, но заметно влияют на скорость передвижения. Грубые ошибки нарушают систему движений в цикле хода, влекут за собой и ряд других ошибок и значительно снижают скорость передвижения на лыжах.

При достаточном опыте учитель может определить мелкие, значительные и грубые ошибки в цикле хода в целом (по общему представлению об эффективности, экономичности действий и т.д.) и на основании этого выставить оценки. Можно исходить и из ошибок, допущенных в отдельных периодах и фазах или элементах лыжных ходов, в фазе свободного скольжения, в подседании, в маховом выносе ноги, в выносе палки и отталкива-

нии рукой и т.д.

При оценке способов торможений, спусков и поворотов в движении следует исходить из эффективности действий (скорость спуска, крутизна поворота, быстрота торможения и др.), а также устойчивости и общей уверенности движений при выполнении этих способов.

Школьники при передвижении попеременным двухшажным ходом могут допускать следующие мелкие ошибки: слишком согнутая или выпрямленная рука при выносе или постановке палки на снег; излишнее напряжение мышц рук и плечевого пояса; неполное расслабление ноги после отталкивания; значительное сгибание и высокий подъем ноги после окончания толчка; недостаточная скорость маха ногой вперед; непараллельный вынос палок (внутри к груди или в сторону); широкая постановка палок (далеко от лыжни); опущенная или слишком высоко поднятая голова и др.

Значительными ошибками при передвижении двухшажным ходом можно считать: незаконченный и вялый толчок ногой или рукой (до бедра); чрезмерное сгибание опорной ноги при свободном скольжении (колено слишком выдвигается вперед); мах сильно согнутой ногой (стопа отстает от колена); преждевременное опускание маховой ноги вниз и постановка лыжи на снег; чрезмерно увеличена длина выпада; отталкивание выполняется больше вверх, чем вперед (подпрыгивающий ход); резкое выпрямление туловища в фазе свободного скольжения; недостаточное по глубине и скорости подседание на опорной ноге; затянута фаза свободного скольжения; излишне вертикальные колебания туловища и др.

К грубым ошибкам можно отнести: двухопорное скольжение - резкое выпрямление туловища и опорной ноги в фазе свободного скольжения; передвижение на прямых ногах; слишком поздний и резкий (броском) перенос веса тела вперед на опорную ногу и др.

В одновременных ходах школьники могут допускать следующие мелкие ошибки: слишком широкая постановка палок при выносе их вперед; разведение локтей рук в стороны при постановке палок; неполное выпрямление туловища при выносе

палок; различные по длине скользящие шаги в одновременном двухшажном ходе; чрезмерно высокое отбрасывание палок вверх после окончания отталкивания; начало движений в цикле все время с одной и той же ноги и др. Значительные ошибки в цикле одновременных ходов: чрезмерно затянутая фаза свободного скольжения после отталкивания; незаконченный толчок палками; недостаточный наклон туловища при одновременном отталкивании палками; преждевременное выпрямление туловища; сгибание (приседание) ног в момент отталкивания палками; полное выпрямление ног в момент отталкивания и свободного скольжения; палки при отталкивании зажаты в кулаках; «задняя» стойка при отталкивании; чрезмерный (ниже горизонтального) наклон туловища и опускание головы после отталкивания палками и др.

К грубым ошибкам при одновременных ходах относятся: «проваливание» головы и плеч при постановке палок для отталкивания; несогласованность работы рук и ног; толчок выполняется только руками (туловище в отталкивании не участвует); незаконченный толчок палками с одновременным преждевременным и резким выпрямлением туловища и др.

Школьники, выполняя торможение упором, могут допускать следующие мелкие ошибки: волочение и разброс палок по склону; излишнее отклонение туловища назад (задняя стойка); чрезмерное сгибание опорной ноги и др. К значительным ошибкам при этом торможении можно отнести: недостаточное кантование лыжи, находящейся в упоре; неуверенность движений и незначительная потеря равновесия; малый угол отведения пятки лыжи; широкое ведение носков лыж; излишний наклон туловища в сторону и вперед и др. Грубые ошибки проявляются в следующих движениях: перекрещивание носков лыж; перенос большей части веса тела на лыжу, находящуюся в упоре; изменение направления спуска; общая неуверенность движений и значительная потеря равновесия и др.

Выполняя торможение «плугом», школьники могут допускать следующие мелкие ошибки: недостаточное сгибание ног; чрезмерный наклон туловища вперед или назад; недостаточное сведение колен и др. Значительными ошибками при торможе-

нии «плугом» можно считать: недостаточное кантование лыж; малый угол разведения лыж в «плуг»; широкое ведение носков лыж; недостаточно «жесткое» удержание лыж в положении «плуга» (продольная вибрация лыж и колебание) и др. К грубым ошибкам следует отнести: перекрещивание носков лыж; отсутствие кантования лыж; неравномерная загрузка лыж весом тела и изменение прямолинейности движения и др.

Преодолевая подъем «ёлочкой», школьники порой допускают следующие мелкие ошибки: неточная (широкая) постановка палок; кратковременная потеря равновесия; опущенная вниз голова и др. Значительные ошибки при подъеме этим способом: короткие шаги - слабая опора на палки; наступание пяткой лыжи на другую; большой наклон туловища и др. Грубыми ошибками следует считать: недостаточное разведение носков лыж в стороны; слабое кантование лыж на внутренние ребра и др.

Аналогичные ошибки встречаются у школьников и при выполнении подъема «полуёлочкой». При преодолении бугров и впадин возможны следующие мелкие ошибки: «волочение» палок по склону; кратковременная потеря равновесия; чрезмерное напряжение мышц плечевого пояса и рук и др. Значительные ошибки при преодолении неровностей: общая напряженность, вынос палок вперед; потеря равновесия и др. Грубыми ошибками при этом можно считать: медленное или несвоевременное изменение глубины стойки; отрыв лыж от поверхности снега; чрезмерное перемещение туловища назад или вперед («задняя» или «передняя» стойка) и др.

При повороте переступанием школьники допускают следующие мелкие ошибки: кратковременное нарушение равновесия; слабое отталкивание наружной лыжей и др. Значительными ошибками при выполнении этого поворота можно считать: недостаточный перенос веса тела с лыжи на лыжу; нарушение равновесия; малый угол отведения носка внутренней лыжи при переступании; недостаточное сгибание ног в коленных суставах и др. К грубым ошибкам можно отнести: отсутствие переноса веса тела с лыжи на лыжу; медленное приставление наружной лыжи к внутренней; задняя стойка при значительном наклоне

туловища вперед и др.

Выполняя поворот из упора, школьники могут допустить следующие мелкие ошибки: непараллельное ведение лыж при движении по дуге после входа в поворот (небольшое разведение пяток лыж); незначительное нарушение равновесия; медленное приставление (мах) внутренней лыжи к наружной и др. Учащиеся могут выполнять поворот со следующими значительными ошибками: малый угол отведения пятки наружной лыжи в упор; недостаточное кантование наружной лыжи; неполный перенос веса тела на внутреннюю лыжу перед постановкой наружной в упор; недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота и др. Грубыми ошибками при повороте из упора считают: медленный перенос веса тела на наружную лыжу; медленное приставление внутренней лыжи к наружной; отсутствие вращательных (маховых) движений плеч и таза и др.

Примерно аналогичные ошибки встречаются и при выполнении поворота из «пуга» и на параллельных лыжах. При переходах с хода на ход мелкими ошибками считают допущенные в сменяемых ходах, замедленные движения при смене ходов и др. К значительным ошибкам относят: паузы (кратковременные остановки) в движениях в момент перехода с хода на ход и др. Грубыми ошибками можно считать отсутствие согласованности в работе рук и ног при смене ходов и др. Подобным образом можно определить значимость ошибок и при выполнении других способов передвижения на лыжах. При учете успеваемости по лыжной подготовке и выставлении оценок за каждый способ передвижения в зависимости от количества и значимости ошибок, допущенных школьниками, учитель должен руководствоваться следующими требованиями:

оценка «5» выставляется ученику в том случае, если способ передвижения им выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике;

оценка «4» ставится, если школьник допустил в цикле хода не более одной значительной ошибки или 2-3 мелких;

оценка «3» выставляется при наличии в цикле хода 2-3 зна-

чительных ошибок;

оценка «2» ставится, когда ученик допускает грубые ошибки;

оценка «1» может быть поставлена в том случае, если школьник совершенно не владеет техникой данного способа передвижения.

Система учета успеваемости должна быть построена так, чтобы постоянно стимулировалась активность школьников на уроках, их стремление к дальнейшему углублению знаний и освоению новых умений и навыков в технике способов передвижения, методике самостоятельных занятий, гигиене лыжного спорта и т.д.

Основным документом учета учебной работы по лыжной подготовке в школе является классный журнал. В него заносятся все оценки, данные по посещаемости, пройденному материалу и результаты сдачи учебных нормативов. Кроме журнала учитель должен иметь рабочую тетрадь, где отмечаются особенности усвоения материала отдельными учениками и классами, анализируются результаты всей учебной работы.

В ходе уроков лыжной подготовки необходимо оценивать и уровень теоретических и методических знаний школьников. Это проводится чаще всего во время вводно-подготовительной части урока в виде беглого опроса по основным вопросам техники способов передвижения на лыжах, методики, обучения, организации самостоятельных занятий.

6.10. Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах

В условиях сельской малокомплектной школы лыжная подготовка имеет свои особенности. На организацию учебной и внеклассной работы по лыжам влияет целый ряд факторов: малочисленность классов, разный возраст учеников, особые природные условия, недостаточный уровень физического развития школьников. При управлении учебно-воспитательным процессом они оказывают как положительное, так и отрицательное влияние.

Основная трудность в проведении уроков лыжной подготовки в сельской школе заключается в малочисленности учащихся в классе (одного возраста). С одной стороны, это затрудняет проведение игр, эстафет и т.д., особенно в начальных классах, где игры и игровые задания являются одним из важнейших средств на уроках лыжной подготовки. С другой стороны, малочисленность учащихся в классе позволяет больше уделять внимания каждому, хотя порой это повышает монотонность уроков и снижает интерес школьников.

Очевидно, что выходом из создавшегося положения является объединение на уроке лыжной подготовки учащихся разного возраста (разных смежных классов), что позволяет успешно решать задачи обучения передвижению на лыжах и развития физических качеств. В зависимости от наполняемости классов возможно объединение двух или трех классов на одном уроке. Там, где количество учащихся невелико (в школах до 50 учеников), возможно объединение четырех или пяти классов. Вполне естественно, что такой разновозрастный состав учеников на одном уроке предъявляет высокие требования к деятельности учителя по организации учащихся и в проведении обучения, но «освободившееся» время позволяет проводить уроки лыжной подготовки ежедневно, не превышая нормы нагрузки для учащихся. В условиях малокомплектной сельской школы спланировать такое расписание не сложно.

Проведение такого единого урока для разновозрастных учеников предъявляет высокие требования к подготовке учителя к каждому конкретному занятию с учетом содержания программного материала подготовленности учащихся. Программный материал подбирается таким образом, чтобы для младших учеников он был новым, т.е. шел процесс обучения передвижению на лыжах. Для старших учеников на этом уроке идет совершенствование техники того же хода. В таком случае структура урока имеет два четко выраженных звена: обучение младших под руководством учителя и самостоятельная деятельность старших по совершенствованию техники под периодическим контролем со стороны учителя.

Ученики на учебной площадке распределяются по concentрическим кругам, на внутреннем круге передвигаются младшие (идет обучение), на внешнем - старшие (совершенствование). Например: на уроке объединены ученики I, II, III классов, учебный материал: изучение и совершенствование скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Ученики I и II классов изучают этот способ передвижения, а третьеклассники совершенствуют. Так же подбирается материал по другим способам передвижения. Здесь в полной мере осуществляется индивидуальный подход, что порой невозможно в городских школах из-за большой наполняемости классов.

В тех случаях, когда учебный материал невозможно состыковать в одном уроке, предлагаются упражнения для раздельного обучения старших и младших подгрупп. В любом случае учитель обязан наладить взаимодействие старших и младших учеников на уроке, предусмотреть их совместную деятельность в процессе обучения лыжным ходам и спускам со склонов.

При проведении совместных игр и эстафет на лыжах составляются смешанные команды из учащихся разных возрастов с тем, чтобы уравнивать их по силам. Младшим школьникам облегчается задание (сокращается длина этапа), но на этапах от разных команд должны соревноваться ученики одного возраста.

Материальная база малокомплектных школ в подавляющем большинстве не соответствует требованиям и не обеспечивает нормальные условия для проведения уроков по спортивным играм, гимнастике (отсутствуют спортивные залы, гимнастические снаряды и т.д.). Целесообразно использовать программные часы на уроки лыжной подготовки, проводя их все снежное время года, начиная с декабря и до конца марта включительно. Это позволит успешно решать проблемы укрепления здоровья и закаливания учащихся.

Преимущество лыжной подготовки в сельских школах заключается еще в том, что места занятий на лыжах расположены, как правило, рядом. Имеются и учебные склоны, и защищенные от ветра лесом учебные лыжни.

Планирование учебного материала по лыжной подготовке учитель осуществляет в зависимости от наполняемости классов, подготовленности учеников и местных условий.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Основные мероприятия предварительной подготовки к урокам по лыжной подготовке в школе.

2. Документы планирования учебной работы по лыжной подготовке.

3. Конспект урока и его содержание.

4. Особенности проведения уроков в младших классах.

5. Методика начального обучения передвижению на лыжах.

6. Содержание и методика проведения уроков с учащимися средних классов.

7. Основные задачи уроков по лыжной подготовке.

8. Методика обучения способам передвижения на лыжах в школе.

9. Методика развития физических качеств на уроках лыжной подготовки в школе.

10. Средства и методы освоения учениками знаний для самостоятельных занятий лыжным спортом.

11. Игры и игровые упражнения на уроках лыжной подготовки.

12. Виды и характер домашних заданий и самостоятельных занятий школьников.

13. Оценка освоения техники способов передвижения на лыжах.

14. Оценка физической подготовленности учеников на уроках лыжной подготовки.

14. Особенности лыжной подготовки в малокомплектных школах.

ГЛАВА 7.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Классификация соревнований

В правилах соревнований за основу взята классификация соревнований РФ по масштабу и спортивной значимости.

1-я категория. Чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские соревнования, спартакиады, проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов, субъектов Российской федерации; Чемпионаты, кубки и первенства обществ и ведомств, а также международные соревнования ФИС проводимые на территории РФ.

2-я категория. Соревнования районных, городских и других административных делений, расположенных на территории РФ, массовые соревнования по лыжным гонкам.

3-я категория. Соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физической культуры.

По целям и задачам соревнования классифицируются на чемпионаты, первенства, кубковые, отборочные, показательные, массовые.

Соревнований по характеру определения первенства делятся на личные, лично-командные, командные.

7.2. Планирование соревнований

Основными документами планирования являются: календарный план, положение и программа. Эти документы подготавливаются и утверждаются организацией, проводящей соревнования.

Календарный план соревнований составляется на предстоящий спортивный сезон. В нем следующие разделы: наименование соревнований, участвующие организации, сроки проведения, место проведения.

Дополнительно могут быть включены графы, указывающие номера программы соревнований, количество участников и организацию (или лицо), ответственную за их проведение.

При составлении плана должны выполняться следующие требования: соревновательная нагрузка и усложнение программы соревнований должны возрастать постепенно и методически обоснованно (в начале сезона проводятся гонки на короткие дистанции, эстафеты). Соревнования, предусмотренные планом, должны охватывать все контингенты спортсменов и все подразделения данной организации. План каждой организации должен учитывать сроки и программы соревнований, запланированных вышестоящими ведомственными и территориальными организациями. Сроки и программы соревнований должны планироваться с учетом климатических условий места их проведения. Для районов с мягкой зимой соревновательный период начинается позже, по продолжительности он короче. Для районов с суровой зимой планируются, как правило, два соревновательных периода с промежутком между ними, совпадающим по времени с наиболее сильными морозами. По возможности план должен соответствовать прошлогодним срокам проведения и программам соревнований. Желательно, чтобы он предусматривал проведение соревнований не только по так называемым «классическим» номерам программы, но и включал другие виды соревнований (смешанные эстафеты, сверхмарафонские гонки). Имеет значение оригинальность и торжественность названий соревнований («Гонка звёзд», «Праздник Севера»).

Календарные планы должны утверждаться своевременно, чтобы они были получены нижестоящими организациями не позже чем за полтора-два месяца до начала зимнего сезона.

Положение о соревновании является основным руководящим документом при его проведении. В положении должны быть указаны:

1. Классификация соревнований.
2. Место и сроки проведения соревнований.
3. Организаторы соревнований.
4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска.
5. Программа соревнований.
6. Условия подведения итогов.
7. Награждение.

8. Заявки на участие. Условия финансирования.

Положение является наиболее ответственным документом планирования и должно быть составлено точно, четко и понятно. В случае необходимости внести изменения и дополнения в положение может только организация, утвердившая его (т. е. организация, проводящая соревнования), и только до начала первого совещания представителей на данном соревновании. Если в положении имеются неясности, дающие повод для различного толкования его пунктов, главный судья обязан уточнить их толкование, а организации, утвердившей положение; желательно получить соответствующий документ и сообщить об этом представителям участвующих организаций на первом совещании.

Программа соревнований является документом, определяющим перечень видов соревнований (номеров программы), распределение их по дням проведения многодневных соревнований и время начала стартов в каждом из номеров программы (расписание стартов). Перечень номеров программы и их распределение по дням определяются организацией, проводящей соревнование, а расписание стартов составляется главной судейской коллегией.

На многодневных соревнованиях номера программы распределяются так, чтобы соблюдалось методически правильное распределение соревновательной нагрузки, чтобы участники имели бы достаточные интервалы отдыха, представители и тренеры лучшие возможности для подготовки и обслуживания спортсменов, а организаторы и судейская коллегия могли наилучшим образом провести соревнования. Официальные промотры трасс проводятся до начала соревнований.

В лыжных гонках более правильно начинать соревнования коротких дистанций, а гонки на длинные дистанции (50 км) проводить в последний день. Однако при наличии в перечне номеров программы гонок на 15, 30, 50 км гонку на 30 км лучше планировать на первый день с тем, чтобы спортсмены, участвующие в гонках на 30 и 50 км или во всех трех гонках, имели больший промежуток времени между гонками на 30 и 50 км. Эстафеты целесообразно проводить после гонок на короткие

дистанции, чтобы тренеры по их результатам могли уточнить составы эстафетных команд. Проведение эстафет в последние дни соревнований облегчают работу секретариата и дает возможность подсчитать командные результаты.

При составлении расписания стартов учитываются условия проведения соревнований, условия и способы подъезда к местам их проведения. Лучшее время начала стартов – 11- 12 часов. В весенний период старты даются раньше, чтобы успеть провести гонки до оттепели. При составлении расписания стартов следует избегать совпадения по времени проведения нескольких номеров программы, т.к. это затрудняет работу судейской коллегии и ущемляет интересы зрителей.

Программа соревнований должна быть представлена в афишах и программах.

7.3.Подготовка и обслуживание соревнований

Подготовка к соревнованиям проводится организацией, которая их проводит и главной судейской коллегией. Чем крупнее масштаб соревнований, тем больше времени требуется на их подготовку. Для проведения соревнования в школьном классе достаточно 1-2 недель. На подготовку Олимпийских игр отводится 7 лет, и то с тем условием, что часть спортивных объектов находятся в рабочем состоянии.

В содержание подготовительных работ входят: определение места, населенного пункта, базы и района проведения соревнований; рассылка положения и приглашений для участия в соревнованиях, подготовка финансирования соревнований (составление и утверждение сметы расходов, выделение и перечисление средств), подготовка необходимых официальных документов (постановлений, приказов), подбор и утверждение главной судейской коллегии, судей и обслуживающего персонала, организация размещения и питания приезжих участников, подготовка помещений для участников и судей на местах проведения соревнований, помещений для проведения совещаний представителей и жеребьевки. Для работы секретариата, мандатной комиссии и других служб, а на крупных соревнованиях

и представителей прессы выделение помещений для проведения торжественных церемониалов соревнований. Организация транспорта для доставки участников, подготовка, культурного обслуживания спортсменов, выбор, подготовка и оборудование мест соревнований; подготовка необходимого инвентаря и оборудования; подготовка бланков судейской документации и канцелярских принадлежностей; организация дополнительного питания участников, обеспечение медицинского обслуживания, приобретение призов, медалей, жетонов, значков, бланков, дипломов и грамот для награждения участников; организация информации через печать, телевидение, радиовещание; подготовка и развешивание афиш, подготовка и распространение программ, пригласительных билетов, билетов участников и т.п., подготовка торжественных церемониалов (парадов открытия и закрытия, открытых жеребьевок, собраний участников, церемониалов их награждения).

Подготовка к проведению соревнований в коллективах физкультуры проводится советом коллектива и бюро секции с привлечением физкультурного актива.

Организационные комитеты создаются для проведения соревнований крупного масштаба. Численный состав оргкомитета зависит от масштаба соревнований и объема подготовительной работы. В состав могут включаться помимо работников данной организации представители местных исполкомов народных депутатов, предприятий, учреждений, учебных заведений, редакций газет, радиовещания, телевидения. Существенное значение имеет выбор кандидатуры председателя оргкомитета с учетом его служебного и общественного положения, личного авторитета и других качеств.

Оргкомитет может организовывать комиссии, занимающиеся отдельными участками работы: хозяйственную (ведущую размещением и питанием), транспортную, спортивно-техническую (занимающуюся подготовкой мест соревнований и оборудования и комплектования судейской коллегии), мандатную, комиссию по информации, медицинскую и т. п.

Финансирование проводится в соответствии со сметой, утвержденной организацией, проводящей соревнования, за счет

средств этой организации, отведенных на учебно-спортивную работу. Соревнования коллективов физкультуры, как правило, не финансируются.

Смета расходов по проведению соревнований может предусматривать следующие статьи: оплата питания и проживания участников и судей, дополнительное питание, сохранение заработной платы иногородним судьям, оплата обслуживающего персонала, аренда баз и мест проведения соревнований, транспортных средств, машин радиофикации и «скорой помощи»; изготовление разметки, схем трасс и указателей, оплата художественного оформления мест соревнований, приобретение и изготовление афиш, программ, пригласительных билетов, а так же приобретение призов и другие расходы по награждению участников, приобретение канцелярских принадлежности, почтово-телеграфные расходы, печатание итоговых материалов. Смета и необходимые для ее принятия документы должны быть подготовлены и утверждены заблаговременно, чтобы не было задержек с открытием финансирования.

Подготовка инвентаря и оборудования проводится согласно заранее составленному списку. Перечень необходимого инвентаря и оборудования и его количество зависят от вида лыжного спорта, масштаба и условий проведения соревнований.

Традиционно необходим следующий хозяйственный инвентарь:

- полотнища или щиты с надписями «Старт» и «Финиш»;

- флаги или флажки для оформления стартового городка и дистанции (100шт на 1 км);

- секундомер;

- указатели километража на дистанции;

- доска объявлений и схема дистанции;

- измерительный трос длиной 50 м;

- папки для судей на старте, финише, судей-контролеров;

- бланки судейских документов (карточки участников, финишные листы протоколы грамоты для награж-

дения), канцелярские принадлежности (карандаши, бумага, папки, скрепки, кнопки);

- нагрудные номера и нарукавные повязки судей;
- судейские флажки для отмашки;
- термометр, столы и стулья для судей;
- волокуша.

Перечисленный инвентарь должен быть на каждой лыжной базе.

Обслуживание участников предусматривает доставку их к местам проживания, размещение, организацию питания и транспорта к местам соревнований, подготовку мест для переодевания, смазки лыж, разминки и опробования оружия в биатлоне; медицинское и культурное обслуживание и их отправку.

Проживание организуется на специализированных спортивных базах, в гостиницах, арендуемых общежитиях или временно оборудованных помещениях спортивных баз, стадионов, школ и т. п. Иногда встречается возможность организовать проживание в загородных пансионатах или санаториях. Желательно, чтобы места проживания находились по возможности ближе к местам соревнований или были удобно связаны с ними транспортом. В любом случае время проезда к местам соревнований не должно превышать 45 мин.

Питание организуется в столовых, кафе или ресторанах, куда перечисляются соответствующие средства. Время питания должно быть согласовано с расписанием стартов таким образом, чтобы промежуток времени между завтраком и началом соревнований был не менее 1,5 часа и чтобы время старта участника, стартующего последним, было не позже чем через 3 часа после окончания завтрака.

Доставка участников к местам соревнований обычно производится заказными автобусами, а если это невозможно — городским транспортом.

При отсутствии специальных лыжных баз на местах проведения соревнований участники размещаются в других подходящих помещениях, находящихся по возможности ближе к местам соревнований. В этих помещениях должны быть: комнаты для переодевания спортсменов, желательно каждому коллекти-

ву предоставить отдельную комнату; в больших брезентовых палатках места команд разделяются временными ограждениями, на крайний случай – веревочкам; комнаты для судей, секретариата, службы информации и медицинского обеспечения; достаточное количество туалетов, умывальников и желательно душевых; специально оборудованные помещения для смазки лыж с паяльными лампами или газовыми горелками.

Все эти помещения должны быть снабжены необходимыми надписями. Здесь же должны находиться щиты для объявлений, на которых помещаются схемы размещения, схемы и профили трасс, программы и расписания стартов, протоколы стартов и т.п.

В районах с мягкой зимой допустимо размещение участников в палатках армейского типа, в которых должны быть установлены железные печки.

На крупных соревнованиях надо подготовить вблизи места проведения соревнований площадку для разминки спортсменов и специальную разминочную трассу длиной 3—4 км.

Для культурного обслуживания участников крупных соревнований планируется проведение вечеров отдыха, встреч с лучшими спортсменами, лучшими производственниками и знатными людьми города, где проводятся соревнования, посещение театров, концертов и друга зрелищных мероприятий. В связи с этим полезно установление шефства спортивных, комсомольских и профсоюзных организаций местных предприятий, учреждений и учебных заведений над коллективами гостей. Желательно организовать снабжение спортсменов газетами и журналами и обеспечить им возможность просмотра телепередач.

Медицинское обслуживание участников должно предусматривать возможность получения ими необходимой медицинской помощи в местах их проживания, проведение необходимых профилактически мероприятий и оказание первой помощи пострадавшим.

Для отправки участников должна быть обеспечена возможность заблаговременного приобретения представителями кол-

лективов железнодорожных и авиабилетов и желательна доставка спортсменов к вокзалам и аэропортам.

7.4.Проведение соревнований

Судейские коллегии обычно комплектуются из судей организации, проводящей соревнования, или территории, на которой они проводятся. Для проведения республиканских и крупных местных соревнований привлекаются иногородние судьи, что способствует обмену опытом и повышению уровня работы судейских коллегий. При проведении соревнований крупного масштаба на наиболее ответственные должности (главного судьи, его заместителя, главного секретаря, старших судей бригад) назначаются судьи всесоюзной и республиканской категорий. Обязанности начальников трасс, трамплина, их заместителей и помощников должны исполняться судьями, имеющими личный спортивный опыт в соответствующих видах спорта и возраст, позволяющий переносить большие физические нагрузки.

Численный состав судейской коллегии зависит от вида спорта, масштаба соревнований, количества участников и других обстоятельств. Так, соревнования в коллективе физкультуры на дистанции 5 или 10 км при 20—30 участниках вполне может провести один судья с 2—3 помощниками, а для проведения крупных всесоюзных соревнований по биатлону с количеством участников 130—150 человек бывает необходимым привлечь количество судей и обслуживающего персонала почти такое же, как и количество участников.

Коллегии судей состоят из главной судейской коллегии и бригад судей соответствующих видов спорта. В состав главной судейской коллегии входят главный судья, его заместители, главный секретарь, начальники трасс и трамплинов. На крупных соревнованиях при главной судейской коллегии создаются секретариат и бригада судей по информации. В распоряжение главной судейской коллегии выделяется комендант, а на крупных соревнованиях и необходимое количество его помощников. Заблаговременно назначаются заместители и помощники

начальников трасс и трамплинов, старшие судьи на стрельбищах, дикторы, начальники пунктов дополнительного питания, комендант и его помощники. Перечисленные лица и члены главной судейской коллегии начинают свою работу в сроки, необходимые для подготовки работы по порученным им участкам, а все остальные судьи приступают к работе в день соревнований.

Составы бригад судей зависят от вида спорта, масштаба соревнований, количества участников и других условий. На соревнованиях небольшого масштаба допускается совмещение обязанностей судей, порядок совмещения определяется правилами соревнований.

Главный судья отвечает за непосредственное проведение соревнований, выбор и подготовку мест соревнований, руководит работой судейской коллегии и отвечает за ее работу. Он начинает свою работу с ознакомления с положением о соревнованиях, программой, сметой, порядком финансирования и другими руководящими документами. В процессе подготовки соревнований главный судья контролирует ее ход по спортивно-техническим вопросам. В день соревнований он распределяет судей по должностям в соответствующие бригады, инструктирует их (на крупных соревнованиях это может быть поручено заместителю главного судьи по кадрам) и руководит ходом соревнований и работой бригад судей. Главный судья проводит заседания главной судейской коллегии и совещания представителей, дает необходимые указания для проведения жеребьевки, рассматривает и принимает решения по дополнительным заявкам, изменениям заявок и протестам. По окончании соревнований он утверждает их результаты, составляет, и сдает отчет о них в соответствующую организацию.

Заместители главного судьи. Количество заместителей главного судьи зависит от масштаба соревнований, на соревнованиях небольшого масштаба они не назначаются. Обязанности распределяет главный судья в зависимости от особенностей проведения соревнований. На крупных соревнованиях могут быть назначены заместители главного судьи по кадрам, трассам, информации, медицинскому обслуживанию.

Заместитель главного судьи по кадрам ведет регистрацию судей, распределяет их обязанности и инструктирует их, выдает им судейские знаки и необходимые для судейства принадлежности.

Заместитель главного судьи по трассам отвечает за выбор и подготовку трасс, контролирует бригаду судей по трассам, наблюдает за выполнением правил и разрешает возникшие по этому поводу недоразумения.

Заместитель главного судьи по информации организует информацию на местах проведения соревнований, руководит работой бригадой судей по информации, подготавливает и организует награждение участников. Ему же может быть поручена подготовка и организация торжественных церемониалов соревнований.

Заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию организует медицинское обслуживание соревнований, руководит работой бригады медицинских работников, проверяет правильность допуска участников по медицинским показателям и контролирует состав и количество дополнительного питания.

Главный секретарь и секретариат. Главный секретарь подготавливает и руководит работой секретариата. Он принимает заявки на участие в соревнованиях, проверяет правильность оформления и отвечает за правильность допуска участников в соответствии с заявками (на крупных соревнованиях для этой цели он или помощники участвуют в работе мандатной комиссии). До начала соревнований главный секретарь подготавливает и проводит жеребьевку, готовит необходимую судейскую документацию, выдает соответствующим судьям, принимает дополнительные заявки и изменения заявок и выдает номера участников. Во время соревнований главный секретарь и его помощники по мере поступления протоколов подсчитывают личные и коллективные результаты, за правильное определения которых отвечает главный секретарь. Главный секретарь регистрирует судей и выдает им судейские знаки (если не назначен заместитель главного судьи по кадрам), а если не назначен заместитель главного судьи или старший судья по информации,

он же выполняет работы по информации. По окончании соревнований главный секретарь подводит итоги, оформляет протоколы соревнований и готовит отчетные материалы.

Перечень бригад судей, назначаемых на соревнования по отдельным видам спорта, их состав и обязанности судей содержатся в правилах соревнований.

Допуск участников. Спортсмены допускаются к участию в соревнованиях в соответствии с правилами соревнований и положением о них на основании коллективных заявок, представляемых организациями, или личных индивидуальных заявок. Коллективные заявки должны быть составлены по форме, утвержденной правилами соревнований.

Спортсмены допускаются к соревнованиям при наличии разрешения врача на участие в них. Для получения такого разрешения они должны проходить регулярные медицинские осмотры. Полученные разрешения действительны в течение 6 месяцев. В коллективных заявках разрешение врача удостоверяется его визой о количестве спортсменов, допускаемых им по данному заявочному листу, его подписью и печатью медицинского учреждения. К индивидуальным заявкам должны прилагаться справки медучреждения о допуске. Такие же справки прилагаются и к дополнительным заявкам. На международные соревнования требуется страховка.

Спортсмены могут быть допущены к участию в соревнованиях: в коллективном первенстве, личном первенстве, вне конкурса.

К участию в коллективном первенстве при проведении лично-командных соревнований допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям раздела положения о данных соревнованиях, относящегося к его участникам, и включенные в состав коллектива данной организации.

К участию в личном первенстве в лично-коллективных соревнованиях могут быть допущены спортсмены, также отвечающие требованиям положения, но не включенные в состав коллектива какой-либо организации. В этом случае спортсмены получают право занять места в итоговом протоколе в соответствии с показанным результатом и право на получение установленных

наград и присвоение званий чемпионов или победителей. Для удобства работы секретариата карточки участников, допущенных в личном первенстве, перечеркиваются одной диагональной чертой, а в итоговом протоколе в строке, занимаемой ими, ставится пометка «лично». Их результаты не влияют на распределение мест в коллективном первенстве. В ходе соревнований спортсмены, участвующие в личном первенстве, могут быть презаявлены в лично-командное первенство, но при этом не должен быть превышен численный состав коллектива, определенный положением.

К участию в соревнованиях вне конкурса допускаются спортсмены, не удовлетворяющие требованиям положения о его участниках. Спортсмены, допущенные к участию вне конкурса, не получают мест в итоговом протоколе и права на получение наград и званий, однако их результаты помещаются в итоговом протоколе в общем порядке показателей результатов с пометкой «вне конкурса». Карточки таких участников перечеркиваются двумя диагональными чертами крестообразно.

Жеребьевка. Порядок старта участников определяется жеребьевкой. В лыжном спорте внешние условия соревнований оказывают определенное влияние на спортивные результаты. Для того чтобы правильно определить результаты соревнующихся спортсменов, нужно поставить их в примерно равные условия. С этой целью применяется жеребьевка с предварительной разбивкой участников на группы в соответствии с их спортивной подготовленностью. При такой жеребьевке порядок старта групп участников устанавливается главной судейской коллегией, а порядок старта участников в группах определяется жребием. Для соревнований всероссийского масштабов групповая жеребьевка обязательна. Она же рекомендуется и для всех остальных соревнований.

Правилами допускается и общая жеребьевка, которую целесообразно применять на соревнованиях небольшого масштаба и с небольшим количеством участников.

Количество групп, на которые разбиваются участники групповой жеребьевки, зависит от количества участников и условий проведения соревнований. На республиканских сорев-

нованиях участники разбиваются на 3 или 4 группы. На небольших соревнованиях с малым количеством участников достаточно их разбить на 2 группы. Группы обозначаются цифровыми или буквенными индексами: 1,2, 3,4 или: А, Б, В, Г. При обозначении цифровыми индексами группы нумеруются в порядке их старта. При употреблении буквенных индексов группа А — группа сильнейших спортсменов, группа Б — следующая за ней по силам и т. п. Рекомендуемый порядок старта групп определяется правилами соревнований. В случае необходимости объявленный порядок старта групп может быть изменен и после жеребьевки, при этом время старта изменяется так, чтобы ни одному участнику не пришлось стартовать раньше, чем было объявлено предварительно. В лыжных гонках и биатлоне во избежание нежелательного уменьшения интервалов между участниками на трассе и финише перед стартом группы сильнейших (обычно она стартует не первой) рекомендуется оставить небольшой разрыв во времени между стартом последнего участника предыдущей группы и стартом первого участника группы сильнейших.

Допускаются следующие способы распределения участников жеребьевки по группам:

- 1) путем равного или пропорционального представительства от участвующих коллективов. Каждому коллективу предоставляется определенное количество мест в каждой группе, а спортсмены распределяются по группам представителями их коллективов;

- 2) по спортивной подготовленности участников. В этом случае спортсмены распределяются по группам в соответствии с результатами, показанными ими ранее (по классификационным спускам, по протоколам предыдущих соревнований или по указанию тренерского совета, организации, проводящей соревнования);

- 3) комбинированные способы, когда одна группа (группа сильнейших) комплектуется по личным результатам, а остальные — путем представительства участвующих коллективов или когда в группу сильнейших выделяется определенное количество спортсменов на основании их личных результатов и остав-

ляется некоторое количество мест, заполняемых спортсменами, выделенными представителями участвующих- коллективов по их усмотрению, путем равного представительства.

Наиболее целесообразным является способ распределения по спортивной подготовленности участников. Но он не всегда может быть применен из-за отсутствия у организаторов точных сведений о подготовленности участников. В таком случае рекомендуется применять комбинированные способы. Распределение путем представительства иногда может привести к существенным ошибкам в определении подготовленности спортсменов. Вопрос о порядке распределения часто вызывает большое количество споров и конфликтных ситуаций. Поэтому этот вопрос должен быть четко определен положением, а если это не сделано, то тренерский совет и организация, проводящая соревнования, должны тщательно его подготовить и дать соответствующие указания главной судейской коллегии.

Могут применяться два способа проведения жеребьевки: обычная и торжественная открытая.

Обычная жеребьевка проводится следующим образом: на столе раскладываются предварительно перетасованные карточки участников, и один из судей или представителей поочередно вытаскивают их, и участнику, обозначенному на карточке, присваивается очередной номер. При этом вытаскивающий карточки громко называет наименование организации и фамилию спортсмена и передает карточку главному секретарю, который называет присваиваемый спортсмену номер и вписывает его в карточку. Жеребьевка проводится в присутствии представителей, которые тут же получают номера участников, выдаваемые одним из помощников главного секретаря.

На крупных соревнованиях рекомендуется проводить торжественную открытую жеребьевку. Такая жеребьевка проводится в подходящем и надлежащем образом оформленном зале, присутствовать на ней приглашаются все участники, представители, тренеры и гости. Она проводится «двойным способом». Готовятся два вращающихся барабана (или две урны), в один из которых закладываются патроны с карточками, содержащими фамилию участника и наименование организации, а в другую —

патроны с карточками, на которых обозначены номера. Один из судей вытаскивает патрон с фамилией участника и называет ее, а второй вытаскивает патрон с номером и также называет его, после чего на заранее подготовленном демонстрационном табло против разыгрываемого номера вывешивается трафарет с фамилией участника. Можно проводить такую жеребьевку, используя для этого трафареты с фамилиями, которые раскладываются на одном столе, а трафареты с номерами на другом. Открытая жеребьевка придает торжественность началу соревнований и вызывает большой интерес участников и зрителей.

Информация на местах проведения соревнований имеет большое значение для поднятия культуры их проведения и популяризации спорта. Особенно велика роль информации на соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону, так как их участники большую часть времени бывают вне поля зрения любителей спорта и для оценки и понимания происходящих событий необходима хорошо поставленная и доходчивая информация.

Задачами информации являются ознакомление зрителей с историей данных соревнований, условиями их проведения, наиболее интересными участниками, освещение хода спортивной борьбы и ее результатов, оказание помощи спортсменам в ведении спортивной борьбы, содействие организованному проведению соревнований. Средствами информации могут служить: радиовещание, телетрансляция, табло, сообщения посредством радиомегалофонов и рупоров, вывешивание протоколов, раздача программ, протоколов старта, протоколов промежуточных и окончательных результатов, выдача карточек участникам и представителям.

Радиоинформация является основным средством информации. По содержанию она может быть разделена на предварительную, предстартовую, оперативную и итоговую.

Предварительная информация сообщает об истории и условиях проведения соревнований, о результатах предшествующих аналогичных соревнований, программе и расписании стартов, дает сведения о наиболее интересных событиях в данном виде спорта за последнее время, о наиболее интересных спортсменах, которых увидят зрители, сообщает состав главной судейской

коллегии. На соревнованиях с участием малоквалифицированных спортсменов полезно напомнить об основных правилах соревнований, дать рекомендации по смазке лыж и о мерах предосторожности в морозную погоду.

В предстартовой информации напоминает о времени старта, даются сведения о трассах и порядке их прохождения, наиболее удобных для зрителей местах, победителях в этом номере программы прошлогодних соревнованиях, номерах, под которыми стартуют сильнейшие спортсмены.

Предварительная информация начинается примерно за 30—40 мин. до начала соревнований, предстартовая — за 10—15 мин. до начала данного номера программы. Предварительная и предстартовая информация ведется, но заранее подготовленному дикторскому тексту.

В оперативной информации по ходу соревнований зрителям представляются стартующие спортсмены, даются краткие сведения о сильнейших из них, сообщается о ходе спортивной борьбы и лидерах, промежуточных результатах сильнейших финиширующих спортсменах, сообщаются предварительные результаты участников, представляются награждаемые спортсмены.

При представлении стартующих называются их имя и фамилия, организация, к которой они принадлежат, стартовые номера, спортивные звания и титулы. Промежуточные результаты следует объявлять с таким расчетом, чтобы их мог слышать спортсмен, к которому они относятся (например, когда он проходит пункт поворота). В ходе гонок полезно сообщать не только время прохождения отрезка данным спортсменом, но и его проигрыш по времени лидеру, его положение в ходе спортивной борьбы. Следует периодически сообщать 3—5—10 лучших промежуточных результатов.

Итоговая информация освещает окончательные результаты личного и коллективного первенства, напоминает о наиболее интересных спортивных событиях, предстоящих в ближайшее время.

Радиоинформация должна быть доходчивой и немногословной. В ней следует избегать лишних служебных объявле-

ний, вызовов определенных лиц, единообразия применяемых формулировок. При проведении соревнований в национальных республиках информация должна вестись на двух языках: на русском и на языке республики, где проводятся соревнования (если нет спортсменов из других республик, можно вести информацию только на национальном языке). При проведении международных соревнований информация дублируется на одном из официальных языков ФИС — английском, немецком или французском.

В перерывах между текстами надо давать соответствующим образом подобранную музыку.

Радиоинформация должна вестись дикторами, обладающими приятным тембром голоса, хорошей дикцией и культурой речи, хорошо знающими данный вид спорта и участвующих спортсменов. Они должны заранее готовиться к своей работе: ознакомиться с положением, программой и условиями проведения соревнований, с его историей, собрать сведения об участвующих спортсменах и другие нужные сведения, подготовить дикторские тексты, «поднять» протоколы старта (нанести на них нужные условные обозначения) и согласовать свою работу с работой секретариата, связистов и групп хронометража по отрезкам дистанции. Диктор должен стремиться разнообразить информацию, включая в нее в подходящие моменты биографические сведения об интересных спортсменах и их тренерах, предоставлять микрофон победителям и т. д.

Дикторы должны работать в специально отведенных для них помещениях, находящихся в пределах хорошей видимости мест старта и финиша или горы приземления трамплина и вблизи расположения секретариата, связистов и групп хронометража по отрезкам дистанции. Это помещение должно быть утеплено и застеклено таким образом, чтобы обеспечить хороший обзор, и ограждено от доступа посторонних. Лучше, если аппаратура для проигрывания музыкальных записей находится в этом помещении. Микрофоны должны быть снабжены выключателями. В некоторых случаях (во время передачи эстафет, награждения) диктору удобнее работать на открытом воздухе в непосред-

ственной близости от мест событий, для чего используются выносные микрофоны с кабелем необходимой длины.

Для ведения радиоинформации используются соответствующая радиотрансляционная и усилительная радиоаппаратура. Мощность транслирующей аппаратуры, количество и расположение динамиков должны быть такими, чтобы обеспечить достаточную слышимость в районе стартово-финишной площадки или трамплина и желательно на возможно больших отрезках трассы. Если есть возможность, следует подключать трансляцию к радиотрансляционной сети в местах переодевания участников и помещениях, в которых они живут. При отсутствии радиотрансляционной сети могут использоваться автомашины с радиоусилительной аппаратурой, а при отсутствии средств радиотрансляции необходимая информация ведется при помощи радиомегалонов и рупоров. Информация через специальную телевизионно-трансляционную сеть ведется на крупных соревнованиях с использованием телевизионных приемников («мониторов»).

На крупных соревнованиях используются электронные или механические табло информации, при помощи которых сообщаются промежуточные и итоговые результаты. При их отсутствии могут использоваться примитивные табло («экраны») — щиты с натянутыми горизонтально струнами, на которых вывешиваются карточки участников в порядке показанных ими промежуточных или окончательных результатов.

Проведение торжественных церемониалов. Торжественные церемониалы включают: парады открытия и закрытия, собрания участников и гостей соревнований, посвященных их открытию и закрытию, открытые жеребьевки, награждение победителей и др.

Место проведения парадов должно быть заранее выбрано, подготовлено и празднично оформлено. Это может быть достаточных размеров ровная с утрамбованным снегом площадка вблизи мест соревнований или одна из центральных площадей города, где они проводятся. Для оформления мест проведения парада используются флаги республики, знамёна ведомств (при проведении междуведомственных соревнований) или флаги

расцвечивания, гирлянды, лозунги, плакаты и т. п. Желательно установить трибуну для принимающих парад. На месте парада устанавливается мачтовый флашток для флага соревнований. На республиканских соревнованиях поднимается флаг республики, на соревнованиях коллективов физкультуры — знамя ведомства, к которому они принадлежат. Парады открытия обычно проводятся до начала соревнований, непосредственно перед началом (за 30—40 мин по начала старта) или накануне их первого дня.

На парад открытия выходят все участники, форма одежды устанавливается в зависимости от погоды, но она должна быть спортивной, единообразной для каждой организации. Подразделения коллективов строятся или в порядке мест, занятых ими на предыдущих таких же соревнованиях, или в алфавитном порядке организаций (в этом случае на меж территориальных соревнованиях «хозяева» места проведения замыкают колонну). После предварительного построения колонна участников выходит в сопровождении марша на место проведения парада, после чего она поворачивается в нужном направлении и подаются команды «Смирно!», «Равнение...», и командующий парадом отдает рапорт принимающему. Командовать парадом назначается или заслуженный спортсмен, или один из наиболее авторитетных членов оргкомитета, или представитель местного руководства.

Собрания участников и гостей соревнований, посвященные их открытию или закрытию, проводятся в подходящем и празднично оформленном зале. Такое собрание можно совместить с проведением открытой жеребьевки. На собрании закрытия оглашаются итоги соревнований, производится награждение победителей и может быть опущен флаг соревнований.

Победители соревнований награждаются в соответствии с положением и правилами соревнований. Коллективы, занявшие первые места в коллективном первенстве, могут награждаться переходящими призами, кубками, вымпелами, дипломами и грамотами. Победители личного первенства награждаются медалями, значками и лентами чемпионов, жетонами победителей, памятными значками, памятными призами-сувенирами, дипло-

мами и грамотами. Распределение памятных призов и сувениров между награждаемыми может быть произведено или организаторами соревнований, или по выбору награждаемых. Награждение производится или сразу по окончании данного номера программы, или на собрании, посвященном закрытию соревнований. Иногда практикуется награждение победителей на городской площади (где проводится парад открытия) вечером в день проведения данного номера программы или в телестудии с трансляцией церемонии по телевидению.

При проведении гонок на длинные дистанции, чтобы не заставлять победителей долго ожидать награждения и чтобы оно прошло, при большом количестве зрителей, можно вручать награды раньше, чем финиширует последний участник. Это может быть сделано при условии, что есть уверенность в том, что победители определены правильно, а не закончившие гонку спортсмены не могут претендовать на награды. На месте награждения должен быть пьедестал почета. На крупных соревнованиях позади пьедестала почета поднимаются флаг организаций, которые представляют награждаемые. Специально выделенный судья выводит победителей личного первенства в колонне по одному и выстраивает их позади пьедестала. По объявлению диктора который представляет награждаемого, называя его имя, фамилию, спортивное звание, организацию, к которой он принадлежит, и сообщает за что и чем он награждается, спортсмен поднимается на пьедестал, ему вручаются награды. Диктор также объявляет, кто будет производить или производил награждение. По окончании церемонии награжденные строем покидают место награждения.

Медицинское обслуживание соревнований заключается в следующем: проверка правильности допуска спортсменов по медицинским показателям, оказание первой медицинской помощи пострадавшим и их эвакуация в случае необходимости, наблюдение за мерами предосторожности при суровых погодных условиях, оказание помощи заболевшим участникам, представителям, тренерам, судьям, наблюдение за составом и качеством пищи, контроль за качеством дополнительного питания

участников гонок на длинные дистанции, проведение профилактических мероприятий.

Для медицинского обслуживания выделяется врач (для небольших соревнований достаточно фельдшера или медицинской сестры), который на крупных соревнованиях назначается заместителем главного судьи по медицинскому обслуживанию. На крупных соревнованиях в помощь врачу выделяется группа медицинских работников, количество которых зависит от масштаба соревнований и условий их проведения. Желательно, чтобы в их числе были работники, способные хорошо передвигаться на лыжах, чтобы быстро прийти на помощь пострадавшим.

Проверка допуска спортсменов по медицинским показателям осуществляется путем проверки врачом соревнования наличия виз врача о допуске в заявках и соответствующих справок. В сомнительных случаях врач имеет право не допускать спортсмена к соревнованиям или потребовать дополнительного медицинского обслуживания. Врач соревнований совместно с главным секретарем отвечает за правильность допуска спортсмена по медицинским показателям.

Первая медицинская помощь должна оказываться быстро, так как в условиях суровой погоды даже незначительная травма, если она лишает спортсмена подвижности, переутомление и т. п. могут привести к серьезным последствиям. Поэтому медицинские работники должны находиться в непосредственной близости от мест соревнований и иметь ясно видимые отличительные знаки. На соревнованиях, проводимых на сложных трассах, организуются пункты первой помощи на сложных и отдаленных участках трасс, а судьи на трассах снабжаются индивидуальными перевязочными пакетами. Для доставки пострадавших к пункту оказания помощи необходимы снегоход, волокуши и носилки и должны быть определены лица, их обслуживающие. Для эвакуации серьезно пострадавших должно быть организовано дежурство машин «скорой помощи» и предусмотрены пути и пункты эвакуации. Если не организовано дежурство машин «скорой помощи», то, по крайней мере, должны быть предусмотрены способы эвакуации с использова-

нием транспортных средств, на которых приезжают участники, личные автомобили и т. п.

При проведении соревнований в горных условиях должна быть организована горноспасательная служба, укомплектованная квалифицированными спасателями и снабженная необходимым снаряжением.

Наблюдение за мерами предосторожности в суровых погодных условиях особенно необходимо на соревнованиях юных и малоподготовленных спортсменов. Оно осуществляется путем проведения профилактических мер (обращения по радио, разъяснения о том, как нужно одеваться, и о мерах против обмороживания и т. п.) и наблюдения за стартующими участниками. Спортсмены, одежда которых не соответствует погодным условиям, не должны допускаться к старту. Врач соревнований имеет право потребовать отменить или прервать уже начатые соревнования, если условия их проведения не соответствуют нормам температур, утвержденным правилами соревнований.

Врач и его помощники должны наблюдать за составом и качеством питания и давать совместно с тренерами и другими специалистами необходимые указания по составлению меню, а также контролировать состав и качество дополнительного питания.

7.5. Завершение соревнований

По окончании соревнований необходимо выполнить следующие работы:

1) собрать, привести в порядок и сдать полученный инвентарь и оборудование;

2) привести в порядок всю документацию, относящуюся к соревнованиям. Вся техническая документация о соревнованиях (заявки, карточки участников, протоколы старта и финиша, протоколы контролеров и судей по технике прыжков, схемы и профили трасс и акты об их измерении и т. п.) подшивается в соответствующим образом оформленные и пронумерованные папки и сдается в организацию, проводящую соревнования, где они хранятся в течение года;

3) размножить протоколы соревнований и выдать (разослать) их по назначению, оформить для представителей папки с протоколами, программами соревнований, афишами о них, образцами разметки, билетов участников и т. п. Папки следует оформить эмблемами соревнований или открытками с видами города, где они проходили;

4) подготовить отчеты главного судьи и его заместителей по медицинскому обслуживанию. Эти отчеты сдаются в организацию, проводящую соревнования;

5) провести финансовые расчеты с судьями и обслуживающим персоналом;

6) подготовить и сдать финансовый отчет о соревнованиях. К финансовому отчету должны быть приложены все оправдательные документы (ведомости на питание участников, судей, на оплату обслуживающего персонала, акты, счета, квитанции и т. п.);

7) сдать и оприходовать неиспользованные награды и призы.

Работа, указанная в пункте 4, проводится главным судьей, получающим нужные материалы от главного секретаря и мандатной комиссии, и его заместителем по медицинскому обслуживанию. Работы, перечисленные в пунктах 2 и 3, выполняются главным секретарем и его помощниками, а остальные работы, как правило, работниками организации, проводящей соревнования.

7.6. Организация и проведение соревнований в школе

Соревнования по лыжам играют важную роль в популяризации лыжного спорта и привлечении к занятиям большого числа учащихся. Они неразрывно связаны с учебной и внеклассной работой по лыжному спорту и при правильной подготовке и организации имеют большое воспитательное значение, оказывая положительное воздействие на повышение дисциплины и успеваемости школьников. В школе соревнования проводятся в ходе учебного процесса по лыжной подготовке и по плану внеклассной работы, являясь одним из способов подведения итогов и

учета успеваемости учащихся. Кроме контрольных соревнований в ходе учебного процесса, все другие их виды должны проводиться только во внеурочное время. Выполнение этого требования контролирует директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе.

В процессе учебной работы по лыжной подготовке необходимо не только выставить оценки за овладение техникой способов передвижения на лыжах, изученной в данном классе, но и принять учебные нормативы. Прием нормативов осуществляется на контрольных уроках, которые можно провести как соревнования на первенство класса по лыжному спорту.

Эти соревнования проводятся на одном из последних уроков лыжной подготовки, желательно в нормальных условиях скольжения. Кроме этого, первенство класса (или нескольких параллельных классов) можно организовать и в воскресный день, приурочив к этому сдачу норм. О проведении таких контрольных (учебных) соревнований учеников необходимо предупредить заранее, чтобы они могли соответствующим образом проверить и подготовить инвентарь. В соревнованиях принимают участие все ученики класса, допущенные врачом. Дистанция по возможности прокладывается вблизи от школы (в лесу, в парках или на территории стадионов). При проведении соревнований в условиях пересеченной местности необходимо проложить дистанцию, доступную для учеников данных классов, ее трудность зависит от требований программы, а также возраста и подготовленности учащихся. Для судейства этих соревнований можно привлекать учащихся старших классов (если они проводятся в воскресные дни) или школьников того же класса, занимающихся в отделениях лыжного спорта ДЮСШ.

При составлении календарного плана соревнований для школьников необходимо учитывать все требования, предъявляемые к календарю взрослых лыжников. В школе обычно проводятся соревнования, посвященные открытию и закрытию зимнего сезона, на первенство класса, всех параллельных классов и школы, классификационные соревнования, массовые лыжные кроссы, посвященные Дню защитников Отечества, соревнова-

ния по сдаче норм. Календарный план соревнований нужно красочно оформить и вывесить на доске объявлений.

Соревнования на первенство школы рекомендуется проводить в день традиционного зимнего праздника. Для школьников, входящих в состав сборных команд, количество внутри школьных соревнований несколько меньше, но соответственно увеличивается число районных, городских и областных соревнований. Для проведения первенства школы необходимо создать оргкомитет, в состав которого целесообразно включить директора школы, учителей физической культуры и преподавателей курса «Основы безопасности жизнедеятельности», физкультурный актив, родителей. Очень важно привлечь к организации соревнований классных руководителей, ознакомив их предварительно с положением о соревнованиях и некоторыми пунктами правил. Школьные соревнования любого масштаба (первенство параллельных классов или школы, классификационные, отборочные, массовые по сдаче норм) должны быть хорошо афишированы в школе через объявления, стенную печать, радио и т.п. Первый этап соревнований по лыжному спорту в школе - первенство класса, где определяется победитель (чемпион) личного первенства. Соревнования на первенство школы могут проводиться по разной программе: 1) между параллельными классами; 2) между группами классов; 3) между всеми классами школы. Состав команд классов по полу и количеству участников определяется положением. Во втором и третьем случаях подсчет командных результатов проводится по таблицам очков, что позволяет правильно оценить результаты участников по различным дистанциям и независимо от пола и возраста учащихся определить команду-победительницу на первенство школы. В личном первенстве чемпионы школы определяются в каждой возрастной группе на различных дистанциях.

При составлении календарного плана и программы необходимо учитывать постепенность нарастания нагрузки как по сложности, так и по длине дистанции. В начале сезона рекомендуется проводить соревнования на слабопересеченной местности и на трассах меньшей длины. Так, например, девушкам старшего возраста правилами соревнований разрешается сорев-

новаться на дистанциях до 10 км, но в начале сезона им следует ограничиться дистанциями до 3 км; юношам соответственно разрешено до 20 км, рекомендуется не более 5 км

Приводим таблицу допустимых дистанций:

Возраст- ные группы	Воз- раст, лет	Макси- мальная ди- станция, км
Девочки младшего воз- раста	9 -10	2
Девочки старшего воз- раста	11-12	3
Девушки младшего воз- раста	13-14	5
Девушки старшего возра- та	15-16	10
Мальчики младшего воз- раста	9-11	3
Мальчики старшего воз- раста	12-13	5
Юноши младшего воз- раста	14-15	15
Юноши старшего воз- раста	16-17	20

Образцы протоколов соревнований

Протокол №-____

Старта соревнований по лыжным гонкам»

«_____»_____2012

М,Ж,Ю,Д

№ пп	Старт №	Фамилия, имя	Г.р.	Разряд	команда	Время старта
1	1					
2	2					
3	3					
4	4					

Главный судья_____Главный секретарь_____

Протокол №_____

Финиша соревнований по лыжным гонкам

«_____»_____2012__г.

М,Ж,Ю,Д

км.

№	№ участника	Результат	Примечания

Ст. судья на финише_____

Секретарь_____

Итоговый протокол соревнований

М, Ж стиль дистанция

Дата

Характер трассы -

Температура воздуха -

Состояние лыжни -

Ветер - м/с

Начало соревнований -

Направление -

Окончание соревнований -

Место	Старт №	Фами- лия, имя	Г.р.	Разряд	Коман- да	Резуль- тат	Очки
1.							
2.							
3.							

Гл. судья _____

Гл. секретарь _____

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1.Классификация соревнований.
- 2.Календарный план соревнований и его разделы.
- 3.Главная судейская коллегия.
- 4.Главный судья соревнований и его обязанности.
- 5.Допуск участников к старту и медицинское обслуживание во время соревнований.
- 6.Порядок старта участников соревнования, формы и виды жеребьёвки.
- 7.Правила приёма участников на финише.
- 8.Подведение итогов соревнований.

ГЛАВА 8.МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

8.1.Структура многолетней подготовки лыжников-гонщиков

Спортивная подготовка рассматривается как многолетний процесс. Чемпионами становятся в зрелом возрасте – от 20 до 40 лет. Возраст наивысших спортивных показателей – 27-28 лет. Для подготовки спортсмена высокой квалификации требуется не менее 4 лет систематических тренировок. Некоторые, predisposed к лыжным гонкам люди, начинали систематические тренировки в юношеском возрасте – в 16 лет и добивались наивысших результатов. В ДЮСШ набирают с 9 лет.

Всю многолетнюю подготовку условно можно разбить на несколько этапов:

1.Предварительная подготовка (возраст 9-12 лет). Задачами этого этапа следует считать: всестороннее физическое развитие с учетом сенситивных периодов, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, освоение разнообразных способов передвижения на лыжах.

2.Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет). В этом возрасте проводится систематическая специализированная подготовка с использованием разнообразных упражнений из других видов спорта. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, что воспитывает спортивные качества и сохраняет потенциал в лыжных гонках. Тренировочные и соревновательные объемы индивидуальны.

3.Начальная специализированная подготовка (возраст 16-18 лет). Задача - специализированная подготовка с использованием средств, которые позволяют развить основные функциональные качества лыжника (базу для будущей углубленной специализации). На этом этапе важно соблюдать принципы спортивной подготовки.

4.Углубленная специализированная подготовка (возраст 19-21 год). На этом этапе закладываются основы высокого спор-

тивного мастерства в специальной и скоростно-силовой подготовке. Нужно строго следить за постепенностью повышения нагрузки по развитию этих качеств.

5. Спортивное совершенствование (с 22 лет). На практике спортсмены этого возраста могут показать себя в отдельных соревнованиях, но стабильно выступать на высоком уровне еще не могут. Поэтому спорткомитеты для сохранения перспективных спортсменов создают переходные группы в составе сборных команд. Для такой молодежной группы проводятся соревнования, вплоть до чемпионатов мира. Тренировочный процесс проводится на высоком уровне, на максимальных нагрузках с учетом всех достижений науки.

8.2. Структура годичного тренировочного цикла

В годовом цикле у лыжников предусматривается подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Специально-подготовительный четко разделяется на две части - летняя и зимняя подготовка. Подготовительный период длится до 31 декабря. Нужно оговориться, что это условно обозначенный период, который опирается на закономерности становления спортивной формы. На практике для многих спортсменов соревновательный период начинается с конца ноября, в период отбора в различные сборные команды.

Соревновательный период начинается в январе и заканчивается последними соревнованиями сезона где-то в середине апреля.

В переходный период нагрузка снижается, тренировки на лыжах из-за таяния снега меняются на летние упражнения: ходьба, бег, спортивные игры, велосипед, разнообразные общефизические упражнения. Переходный период состоит из двух частей: на снегу и в бесснежное время. Обычно этот период заканчивается в середине мая

8.3. Средства тренировки

К средствам тренировки относят упражнения, используемые в тренировочном процессе.

Средства тренировки разделяют на основные (специальные), включающие все способы передвижения на лыжах, обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Общеразвивающие упражнения содействуют общему развитию и применяются во все периоды тренировки. Это упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, упражнения на растягивание, расслабление, равновесие. К ним относятся и отдельные упражнения, применяемые в других видах спорта (ходьба, бег, прыжки, гребля, езда на велосипеде, спортивные игры, плавание), а также физический труд (на лесозаготовках, в сельском хозяйстве и т. д.). При подборе этих упражнений необходимо учитывать специфику вида лыжного спорта и требования, предъявляемые к организму спортсмена. Так, например, комплексы упражнений для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-гонщиков значительно отличаются.

Подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие важнейших для лыжников мышечных групп, участвующих в основных движениях при ходьбе на лыжах, и физических качеств. С этой целью можно использовать общеразвивающие упражнения специализированной направленности. Это упражнения для развития силы и силовой выносливости, выполняемые с использованием массы собственного тела, отягощений и внешнего сопротивления, и для совершенствования функциональных возможностей лыжников (длительная ходьба, бег при ЧСС свыше 160 уд./мин).

Упражнения для развития мышц, функционирующих при передвижении на лыжах, в большинстве случаев сочетают с имитационными упражнениями. Эти упражнения способствуют развитию отдельных групп мышц и совершенствованию техники.

Имитационные упражнения могут выполняться без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и

с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, тренажеры). Тренируются лыжники и на искусственных покрытиях, позволяющих им скользить на лыжах, спускаться с гор.

Сложность и объем упражнений определяются с учетом уровня подготовленности, индивидуальных особенностей и стажа тренировки лыжника. Основными тренировочными средствами являются:

- бег на лыжах;
- лыжероллеры;
- бег;
- ходьба;
- имитационные упражнения;
- упражнения скоростно-силового характера;
- спортивные игры;
- велосипед, гребля;
- гимнастика.

8.4. Компоненты физической нагрузки

Основные показатели физической нагрузки — объем и интенсивность (длина преодолеваемых отрезков и число повторений упражнений, длительность и характер отдыха).

Объем физической нагрузки определяется числом упражнений, выполненных за единицу времени (занятие, неделю, месяц, год). Объем выражается в конкретных единицах: в количестве пройденных километров (циклические упражнения), в часах (ациклические упражнения).

Интенсивность физической нагрузки — это объем физических упражнений, выполненных с определенной скоростью, т. е. путь, пройденный в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), при определенной плотности занятий. Интенсивность нагрузки связана с напряжением усилий спортсмена при выполнении упражнений. Показателями ее могут служить ЧСС, скорость передвижения лыжника, выраженная в процентах от соревновательной скорости, и содержание лактата в крови.

В зависимости от величины показателей ЧСС, скорости передвижения и содержания лактата в крови интенсивность выполнения физических упражнений классифицируется таким образом: низкая — 120—140 уд/мин, 55—70 %, 1—2 ммоль/л; средняя — 140—160 уд/мин, 70—85 %, 2—5 ммоль/л; околосоревновательная — 160—175 уд/мин, 85—95 %, 4—6 ммоль/л; соревновательная — 175—190 уд/мин, 95—105 %, 5—10 ммоль/л; максимальная — свыше 190 уд/мин, 105 %, 9—12 ммоль/л. При работе с лыжниками низших разрядов и в оздоровительных группах следует ограничиваться тремя уровнями интенсивности, объединив околосоревновательную и соревновательную интенсивность в высокую и исключив максимальную.

Интенсивность нагрузки выражается абсолютными и относительными показателями. Абсолютные показатели — это физические единицы измерения (м/с, км/ч, частота движений), относительные — скорость в процентах от соревновательной, с которой лыжник проходит определенный отрезок или всю дистанцию.

Физиологическое влияние интенсивности нагрузки характеризуется изменением показателей деятельности ведущих систем организма: ЧСС (уд/мин), потребления кислорода (мл/мин/кг) и др.

8.5. Методы тренировки

Лыжники применяют различные методы тренировки. Основа каждого метода — упражнение, применяемое при различных организационно-методических формах. Объем и интенсивность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха определяют содержание метода и воздействие тренировки на организм занимающихся.

Методы развития выносливости. Для развития выносливости применяются непрерывные и прерывные методы выполнения тренировочной работы. К примеру, бег на лыжах. Непрерывный бег с пульсом 150 уд./мин продолжительностью от 30 минут до 2 часов называется равномерным методом. Норвежцы

его называют дистанционным. Наши тренеры называют дистанционным методом тот, в котором выполняется определенное количество километров и, как правило, большое -30 -50.

Выполнение непрерывного бега с варьированием ЧСС от 160 до 180 уд/мин называется переменным методом тренировки. А так как лыжные гонки проводятся на пересеченной местности, то этот метод ближе всего подходит лыжникам и они чаще других методов его применяют. Следует иметь в виду, что интенсивность при переменном методе тренировки ниже соревновательной.

Хорош темповый метод тренировки. Выполняется он следующим образом. После разминки спортсмен начинает бежать сразу с соревновательной или около соревновательной интенсивностью на протяжении приблизительно 45 минут. Это время определяется соревновательной дистанцией, точнее временем ее прохождения. Акцент делается на высокий темп. При снижении интенсивности, невозможности поддержания интенсивности тренировка прекращается. Этот метод большого воздействия на организм спортсмена, поэтому использование его нужно оговорить следующими условиями. Он дается только при хорошем самочувствии. Не надо себя ограничивать, а наоборот ловить это устойчивое состояние высокой работоспособности и попытаться повторить в следующем микроцикле.

Лыжники используют метод, название которому дали легкоатлеты - фартлек. Этот метод хорош и зимой и летом. Временные рамки этого метода (как у легкоатлетов) не выдерживаются, но это не снижает его эффективность.

Прерывные (дискретные) методы тренировки направлены на развитие скоростной, скоростно-силовой, силовой и специальной выносливости. Длина отрезков от 60 до 1500 метров. Скорость при выполнении нагрузки может быть в пределах 90 – 95% от максимальной скорости на данном отрезке, но она должна быть на 10- 15% выше соревновательной. Работу на отрезках можно выполнять повторным и интервальным методом. Как правило, «звонком» для прекращения работы на отрезках является снижение скорости передвижения.

Развитие быстроты и скорости передвижения. Для развития быстроты служат упражнения специфического и общеразвивающего характера, которые выполняются с максимальной скоростью. Время выполнения – до усталости, вероятно не более 10 секунд.

Для развития скорости передвижения применяется бег в пределах одной минуты. Упражнения выполняются повторным и интервальным методами.

Методами развития силы являются повторные, максимальные и динамические усилия. При выборе величины отягощения приняты следующие условные параметры:

- предельный вес - 1 повторение;
- околопредельный вес – 2 -3 повторения;
- большой вес – 4 – 7 повторений;
- средний вес - 13 -18 повторений;
- малый вес – 19- 25;
- очень малый – свыше 25 повторений.

Для развития силы рук используются упражнения на тренажерах, на лыжероллерах и при имитации в летнее время.

Для развития силы в ногах используются беговые упражнения, многоскоки, ходьба по горам, песку, вспаханной земле, тренажеры, сопряженные упражнения.

Методы развития гибкости и координации. Эти качества развиваются специфическими и упражнения из других видов спорта. Каких-то, четко обозначенных специфических методов тренировки этих качеств у лыжников в литературе не обозначено. Упражнения на развитие этих качеств используются лыжниками после каждой тренировки в сочетании с упражнениями силового характера. Используется стретчинг, сопряженные методы (ходьба по рельсам просто, спуски с крутого обрыва по песку имитируя спуск на лыжах).

В практике тренировочной работы у лыжников-гонщиков выделились наиболее типичные, универсальные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

Равномерный метод тренировки предусматривает длительное выполнение упражнений с относительно невысокой

равномерной интенсивностью. Применение его способствует постепенному повышению общей работоспособности организма, совершенствованию техники передвижения.

Равномерные тренировки проводятся преимущественно с низкой или средней интенсивностью, в отдельных случаях можно придерживаться и околосоревновательного режима работы (темповая тренировка).

Этот метод тренировки применяется в начале работы с юными спортсменами, в оздоровительных группах, а также во втягивающих, в базовых, развивающих, поддерживающих и восстанавливающих мезоциклах круглогодичной подготовки взрослых лыжников.

Переменный метод заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Этот метод позволяет развивать общую и специальную выносливость. При применении его нагрузки лыжников за одну тренировку в основном выше соревновательных, но могут быть и ниже. Это зависит от длины отрезков, проходимых с ускорением, интенсивности прохождения их, этапа подготовки и уровня подготовленности лыжников. Переменный метод наиболее универсален: он применяется на всех этапах круглогодичной подготовки.

Интервальный метод тренировки предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной и близкой к ней скоростью при строго регламентированном отдыхе. Предназначен он для развития специальной выносливости. Сначала длина отрезков должна быть небольшой, число повторений значительным и отдых продолжительным (пока ЧСС не станет равной 120 уд/мин). По мере улучшения тренированности лыжников сохраняются длина отрезков и число повторений, но уменьшается время отдыха (пока ЧСС снизится до 140 уд/мин) или же сохраняется продолжительность отдыха при увеличении длины отрезков и сокращении числа повторений.

Объем нагрузки лыжника за одну тренировку определяется его способностью поддерживать соревновательную скорость и может составить от половины соревновательной дистанции до объема, превышающего ее.

Использовать интервальный метод следует после выполнения спортсменом большого объема работы в условиях равномерного и переменного методов тренировки. Этот метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах соревновательного периода.

Повторный метод тренировки с использованием соответствующих средств (основных и специальных) способствует развитию быстроты и скоростной выносливости спортсмена. Метод заключается в повторном выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и со скоростью, составляющей более 105% от соревновательной. Между прохождениями отрезков предусматривается отдых, продолжительность которого определяется по показателям восстановления пульса (не более 120 уд/мин).

При использовании повторного метода в тренировочном процессе лыжников рекомендуется учитывать следующие положения:

1. Длина отрезков и число повторений их должны быть такими, чтобы спортсмен мог проходить их со скоростью, превышающей соревновательную;

2. Время прохождения всех отрезков и отдыха хронометрируется, при заметном снижении скорости тренировка прекращается;

3. Время выполнения упражнений в сумме должно составлять $\frac{1}{3}$ — $\frac{2}{3}$ времени выполнения соревновательного упражнения;

4. Время отдыха должно быть достаточным для того, чтобы спортсмен отдохнул и повторно выполнял упражнения с планируемой скоростью;

5. В начале использования повторного метода длина отрезков должна быть небольшой, а по мере роста тренированности спортсменов увеличиваться;

6. Большой объем тренировочной работы выполнять сериями (например, четыре раза по 5х 200 м), увеличивая продолжительность отдыха между сериями.

Повторный метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах подготовки лыжников, а также при подведении спортсмена к пику спортивной формы.

Контрольный метод предназначен для контроля за уровнем различных сторон подготовленности лыжника в течение круглогодичной тренировки. Он используется также при подготовке спортсмена к основным соревнованиям.

В бесснежное время ОФП и СФП проверяют в конце циклов подготовки с соревновательной интенсивностью. Зимой проверяется специальная подготовленность спортсменов при прохождении ими дистанции несколько меньшей или, наоборот, большей, чем соревновательная. Контрольный метод является средством оперативного управления тренировочным процессом.

Игровой метод позволяет решать различные задачи тренировки (развитие быстроты, ловкости, выносливости и т. д.). Он широко используется в работе с юными спортсменами и на всех этапах подготовки взрослых. Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют спортсменам расширять свои функциональные возможности.

Круговой метод — это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений, которые выполняются на каждой «станции» при передвижении спортсмена по кругу. В зависимости от вида лыжного спорта подбираются комплексы упражнений для развития силы, силовой выносливости, улучшения ОФП и т. д. На каждой «станции» спортсмен выполняет упражнения с определенной нагрузкой при регламентированном отдыхе. Комплекс упражнений выполняется сериями.

Круговой метод применяется преимущественно в бесснежное время, но его можно использовать и в соревновательный период.

Он предусматривает выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе и с использованием тренажеров, амортизаторов, отягощений.

Соревновательный метод тренировки отражает уровень всех сторон подготовленности спортсменов на основе спортивно-технического результата, показанного на соревнованиях. Он

используется на различных этапах подготовки лыжников и является эффективным средством тренировки. По мере улучшения подготовленности спортсмена число соревнований должно возрастать.

8.6. Развитие физических качеств

Для лыжников основным качеством является выносливость.

Развитие выносливости. Выносливость — это способность спортсмена работать интенсивно длительное время. Так как продолжительность работы определяется в конечном счете наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать как способность сохранять работоспособность, преодолевая утомление.

Выносливость развивается в течение многих лет, причем неравномерно: сначала быстро, а затем развитие ее замедляется. Выносливого человека отличает высокая работоспособность, он меньше тратит энергии и способен продолжать работу при значительных изменениях в организме.

Для преодоления утомления как обязательного условия тренировки с целью развития выносливости нужны значительные физические усилия. Начинающих лыжников следует приучать к большим нагрузкам постепенно: вначале с помощью средств ОФП, при которых упражнения выполняются с низкой интенсивностью в равномерном темпе, затем использовать длительные циклические упражнения, выполняемые в переменном темпе, и далее совершенствовать локальную мышечную выносливость и выносливость к работе в постепенно усложняющихся условиях.

Общая выносливость — способность лыжника длительное время выполнять любую физическую работу (выдерживать нагрузку), в которой участвуют различные группы мышц и которая способствует улучшению результатов в избранном виде спорта. Общая выносливость — это основа развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — способность спортсмена эффективно выполнять специфическую работу в течение времени, предусмотренного требованиями спортивной дисциплины.

Специальная выносливость лыжников-гонщиков требует комплексного развития выносливости, характеризующейся общей, скоростной и силовой подготовленностью, достаточного владения техникой передвижения на лыжах и развития опорно-двигательного аппарата.

Скоростная выносливость — это способность лыжника в течение определенного времени выполнять работу с соревновательной и превышающей ее интенсивностью. Выделение ее как одного из компонентов специальной выносливости предполагает выработку у гонщика способности сохранять на протяжении всей дистанции оптимальную скорость. Скоростная выносливость отрабатывается путем прохождения отрезков от 500 м до 5 км.

При ходьбе по пересеченной местности лыжнику необходимо непрерывно отталкиваться ногами и руками. На протяжении всей дистанции лыжник прилагает усилия, которые он должен поддерживать на определенном уровне. Это требует специфической силовой подготовленности. Сочетание в этом случае силы и времени позволяет говорить о силовой выносливости — способности спортсмена как можно дольше сохранять усилия в двигательном акте при прохождении дистанции.

При развитии общей и специальной выносливости следует учитывать и регулировать скорость передвижения, длительность упражнения и число повторений, продолжительность и характер отдыха. По мере повышения тренированности при одной и той же частоте сердечных сокращений скорость передвижения постепенно увеличивается.

Для развития выносливости применяются, как правило, циклические упражнения.

Развитию общей выносливости содействуют различные общеразвивающие и основные упражнения (ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и т. п.) при равномерном или переменном методах тренировки.

Основное качество лыжников-гонщиков – специальная выносливость, т.е. выносливость в беге на лыжах на соревновательных дистанциях. Диапазон соревновательных дистанций даже по олимпийской программе обширен – от 1200 метров до 50 км двумя стилями: классическим и свободным. Несмотря на большой разброс соревновательных дистанций общая схема подготовки (иначе методика тренировки) спринтеров и марафонцев схожа (по крайней мере, на сегодняшний день).

Рассмотрим общую схему становления специальной выносливости в многолетней подготовке.

Начало занятий с 9 лет. Уже первые занятия по ОФП опосредованно ориентируют на циклический вид спорта: дети много двигаются в процессе различных игр, совершают различные прогулки, помогают родителям в домашних делах. В зимнее время учатся стоять на лыжах, коньках, спускаться с горок, до которых как правило нужно еще дойти. До 13-14 лет развитие специальной выносливости идет опосредованно: в процессе обучения лыжных ходов и других способов передвижения. Рекомендации по объему тренировочной работы следующие: дети должны тренироваться с удовольствием сколько хотят и не должны выполнять нудную для них тренировку. Чем чаще и больше – тем лучше. Для гармоничного развития лыжник должен заниматься легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, трудовыми процессами. Очень осторожно нужно относиться к повторной работе на отрезках. Они быстро провоцируют рост спортивного мастерства, но в дальнейшем такие тренировки могут оказать негативное влияние. На этом этапе велико значение тренера. Детей тренировать труднее, чем высококвалифицированных спортсменов. Тренер должен быть увлеченным, иметь знания по различным видам спорта и подвижным играм, иметь дар превентивного предвидения, уметь ставить и ремонтировать спортивный инвентарь и тренировочное оборудование.

С 15 лет, на этапе предварительной спортивной специализации тренировки приобретают специализированную направленность. За счет тренировок с повышенной интенсивностью происходит процесс переработки общей выносливости в специ-

альную. Объем скоростных тренировок невелик, достаточно двух раз в неделю. Остальные тренировки направлены на общую выносливость.

В юниорском возрасте тренировки становятся чисто специализированными. Другие виды спорта отходят на второй план. А если они и присутствуют в тренировочном процессе (гребля, велосипед), то в режиме, необходимом для бега на лыжах, для развития специальной выносливости.

На развитие специальной выносливости отводится также два дня, но и другие тренировки носят жесткий характер. Они тоже развивают специальную выносливость (например, в походе при восхождении в гору пульс и при слабом темпе поднимается до соревновательного).

Общие объемы тренировочной нагрузки максимальные – до 7500 км в год.

Для особо медленных лыжников целесообразны микроциклы со сдвоенным ударным днем, т.е. два дня подряд тренировки на развитие специальной выносливости.

Развитие силы. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила развивается методом максимальных усилий (выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями), методом повторных усилий (выполнение упражнений с непредельными отягощениями и «до отказа»), методом динамических усилий (выполнение упражнений с отягощениями разного веса с большой скоростью).

Упражнения для развития силы основных групп мышц выполняются перед основными упражнениями. Они способствуют овладению техникой того или иного вида лыжного спорта. Очень важно учитывать степень проявления силы в данном виде лыжного спорта и оптимально сочетать ее с другими необходимыми для лыжника качествами. Например, лыжникам-гонщикам, биатлонистам и двоеборцам при прохождении ими дистанции нужна не абсолютная (максимальная) сила, а умение достаточно долго выполнять силовую работу при отталкивании ногами и руками (силовая выносливость). В то же время, чтобы

эффективно отталкиваться ногами (особенно при коньковых ходах), необходимо прилагать усилия как можно быстрее, а это зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спортсмена. Эти разновидности развиваются методами повторных и динамических усилий с использованием тренажеров, отягощений, амортизаторов и с помощью специальных основных упражнений. Отдельные группы мышц можно развивать при передвижении на лыжероллерах, лыжах (бесшажным ходом) за счет только одновременного или попеременного отталкивания руками, использования прыжковой имитации и пр.

Вначале с помощью силовых упражнений развивают последовательно всю мускулатуру и слабые мышцы, затем отдельные мышечные группы, имеющие важнейшее значение.

Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, растяжение.

Развивать и поддерживать силовые показатели лыжников необходимо в течение всего года. Для развития силы и силовой выносливости весьма полезны круговая тренировка, а также другие методы тренировки, применяемые в усложненных условиях передвижения.

Развитие быстроты. Быстрота — это способность спортсмена выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время. Быстрота движений определяется функциональными возможностями организма, уровнем развития силовых качеств, гибкости, умением быстро и своевременно расслаблять определенные мышцы. Быстроту движений следует совершенствовать, достигнув определенного уровня скоростно-силовой подготовленности. При развитии быстроты наиболее эффективен повторный метод тренировки с продолжительным отдыхом. В тренировочном цикле упражнения для развития быстроты целесообразно выполнять после дня отдыха. На каждом занятии перед упражнениями на развитие быстроты целесообразно выполнять задания, связанные с совершенствованием техники, упражнения для развития отдельных групп мышц.

При развитии быстроты используется ряд методических приемов: выполнение двигательных действий в облегченных условиях, что позволяет спортсмену преодолевать свой «барьер»

ер» быстроты (бег под уклон, бег за лидером и т.п.); чередование упражнений, выполняемых в облегченных и затрудненных условиях; выполнение упражнений с включением различных сигналов (световых, звуковых и др.), являющихся приказом внезапно изменить направление движения или другого действия; использование различных тренажеров и приспособлений.

Быстроту необходимо развивать с помощью специальных упражнений, а так же упражнений для отдельных групп мышц.

Развитие гибкости. Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой — зависит от умения своевременно расслаблять определенные группы мышц, от эластичности мышц и связок. Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание с отягощениями и без них при постепенном увеличении числа повторений.

Гибкость имеет значение во всех видах лыжного спорта и развивается в процессе круглогодичной подготовки спортсменов.

Развитие ловкости. Ловкость — способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать двигательную деятельность при внезапном изменении обстановки. Ловкость — это сложное качество, требующее высокой координации движений. В первую очередь это развитие способности делать сложные движения в стабильной обстановке. Позднее можно включать упражнения, требующие быстроты и точности выполнения движений и при меняющихся и сложных условиях.

Не менее важна в лыжном спорте способность удерживать равновесие: т. е. сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах. Для развития этой способности применяются упражнения, выполняемые в затрудненных условиях.

Во всех видах лыжного спорта важно умение расслаблять мышцы. От скорости расслабления во многом зависит результат спортсмена. При этом важно не только уметь расслабить мышцы, но и делать это быстро.

Лыжник-гонщик выполняет на дистанции циклическую скоростно-силовую работу различной мощности. Мощность работы характеризуется скоростью передвижения спортсмена,

объемом потребления кислорода и частотой сердечных сокращений (ЧСС). На подъемах в гору скорость передвижения снижается, мощность же работы, потребление кислорода и ЧСС возрастают. Взрослый квалифицированный лыжник потребляет на дистанции 4—5 л кислорода в минуту (около 80—90 % максимального потребления кислорода — МПК).

ЧСС при беге на лыжах составляет 160—190 уд/мин, повышаясь на подъемах в гору и при ускорениях до 200 уд/мин и более.

Энергообеспечение при лыжных гонках происходит преимущественно аэробным путем. При этом примерно 80—95% энергии освобождается в результате окислительных процессов.

По величине МПК лыжники-гонщики занимают первое место среди спортсменов. У наиболее квалифицированных лыжников МПК составляет 5,5—6,5 л/мин, или 75—90 мл/мин/кг. МПК и скорость передвижения на лыжах тесно связаны (коэффициент корреляции составляет в среднем 0,87).

При таком большом потреблении кислорода потребность в нем на дистанции удовлетворяется не полностью, что ведет к повышению концентрации молочной кислоты в крови и к образованию кислородного долга (6—10 л к концу гонки). Такие особенности энергообеспечения свидетельствуют о необходимости совершенствовать не только аэробные, но и анаэробные возможности лыжников.

Общее потребление кислорода при лыжных гонках очень велико. Чем длиннее дистанция, тем больше его нужно. Объем потребления кислорода показывает затраты энергии. Они составляют в среднем 20—25 ккал/мин.

Кислород к тканям, в том числе и скелетным мышцам, доставляют органы дыхания, кровообращения и кровь.

Органы дыхания лыжников хорошо развиты. Об этом свидетельствуют большая жизненная емкость и хорошая вентиляция легких, а также другие показатели.

Тренировка лыжника-гонщика благотворно влияет на морфо-функциональное состояние сердца. Объем сердца лыжников составляет в среднем 1070 см³, не занимающихся спортом мужчин — 760 см. Большой объем сердца (при сохранении сокра-

тимости миокард) обеспечивает минутный объем крови при беге на лыжах в среднем 25-30 л.

При мышечном покое сердце тренированных лыжников работает экономно. ЧСС составляет у них в среднем около 40 уд/мин. Урежение сердцебиения лыжников сочетается с физиологической (синусовой) аритмией.

8.7. Варьирование нагрузки в микроцикле

Между нагрузкой и тренированностью, а точнее адаптацией, существуют закономерные связи, которые необходимо учитывать. Адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда стимулы достигают определенной интенсивности и определенного объема. Большой объем тренировочной работы с низкой, а еще хуже со средней интенсивностью не повышают специальную выносливость в желаемой степени. Чем больше величина нагрузок приближается к индивидуальным оптимальным величинам, тем быстрее протекает процесс адаптации (способности бегать с более высокой скоростью).

Адаптационные процессы – результат правильного чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка вызывает утомление, снижение работоспособности. Это и есть раздражитель для процессов приспособления. В биохимическом аспекте при этом происходит не просто возобновление источников энергии, а восстановление с превышением исходного уровня, эта сверхкомпенсация составляет основу повышения функций и спортивных результатов.

Только у начинающих спортсменов или при применении новых упражнений и непривычных нагрузок (например, серии соревнований в начале соревновательного периода) сверхкомпенсация относительно быстро преобразуется в более высокие уровни достижений. У квалифицированных спортсменов этот процесс длится недели и месяцы. Лишь в результате суммирования тренировочных воздействий не сразу, а через какое-то время может произойти повышение тренированности. Этот феномен назван «запаздывающей трансформацией». По причине

этих закономерностей необходимо оптимальное, сознательное регулирование нагрузок в микроцикле.

Общая схема чередования нагрузки в микроцикле из 7 дней примерно (всегда примерно) следующая:

Дни	Напряженность	Объем	Интенсивность
1	низкая и средняя	средний и малый	средняя и высокая
2	высокая	средний	высокая
3	средняя	средний и большой	средняя и низкая
4	низкая	малый	без плана
5	максимальная	средний и большой	высокая
6	средняя	максимальный	низкая и средняя
7			

Седьмой день в этом микроцикле – день отдыха.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Этапы многолетней тренировки лыжников-гонщиков.
2. Годичная периодизация тренировок у лыжников-гонщиков.
3. Основные средства тренировок лыжников-гонщиков.
4. Показатели физической тренировочной нагрузки и характеристика их.
5. Методы тренировок лыжников-гонщиков.
6. Основные физические качества лыжников-гонщиков.
7. Закономерности воспитания специальной выносливости: а) в годичном цикле; б) в многолетнем аспекте в детском и юношеском возрасте.
8. Закономерности чередования тренировочной нагрузки в микроцикле.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Поурочные разработки для начальной школы

Приводим пример поурочных разработок Ковалько В. И.:

1-й класс. III четверть

1. Урок, вводный

I. В подготовительной части:

1) ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (провести беседу на тему: «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях лыжным спортом»);

2) формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне);

3) ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах (построение с лыжами в руках, подвижная игра (п/и) «По местам»; п/и «Знак качества»).

II. В основной части:

1) ознакомить с передвижением на лыжах (передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем);

2) развивать выносливость (ходьба на лыжах).

III. В заключительной части урока: провести упражнения на внимание, дать домашнее задание.

Урок 2

I. В подготовительной части:

1) повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здоровья человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа, дискуссия «вопросы-ответы»);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебному кругу; п/и «Знак качества»);

3) ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).

II. В основной части:

1) ознакомить с техникой передвижения на лыжах (техника ступающего шага);

2) развивать выносливость (пройти дистанцию 500 м ступающим шагом).

III. Дать домашнее задание: тренировать надевание лыж, совершать прогулки на лыжах вместе с родителями.

Урок 3

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, объяснить понятие «температурный режим» (беседа);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах; ознакомить с комплексом упражнений «Зарядка лыжника»;

3) тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах;

4) проверить одежду и обувь учащихся (построение с лыжами в руках, надевание креплений).

II. В основной части:

1) упражнять в передвижении на лыжах (передвижение ступающим шагом; п/и «Лисёнок – медвежонок»);

2) развивать выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000 м, ступающим, а кто может — скользящим шагом).

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 4

I. В подготовительной части:

1) повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой (вопросы-ответы);

2) формировать навыки передвижения на лыжах (ходьба на лыжах по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Повторить комплекс упражнений «Зарядка лыжника»);

3) разучить построение в шеренгу по одному на лыжах.

II. В основной части:

1) разучить технику выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка на лыжах, ступающий и скользящий шаг, п/и «Знак качества»);

2) развивать выносливость (передвижение на лыжах по учебным кругам, п/и «Быстрый лыжник»);

3) изучить повороты на месте;

4) изучить одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением;

5) пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Дать домашнее задание: прогулки на лыжах скользящим шагом.

Урок 5

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время зимой (беседа);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (комплекс упражнений «Зарядка лыжника»; ходьба по учебной лыжне);

3) упражнять в выполнении строевых команд на лыжах;

4) разучить повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пятки).

II. В основной части:

1) совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок, формировать навыки ходьбы на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки);

2) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м).

III. Выполнить упражнение на внимание.

Урок 6

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о правилах поведения во дворе во внеурочное время зимой (беседа);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) закрепить выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-вправо).

П. В основной части:

1) ознакомить с техникой подъема на склон 15-20', спуска со склона (косой подъем на склон 15-20° (без палок), спуск в низкой стойке без палок);

2) совершенствовать технику скольжения на равнине;

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000м).

III. Дать домашнее задание: подъемы и спуски со склонов изученными способами. Подготовить к следующему уроку (с помощью родителей) лыжные палки (их исправность и пригодность).

Урок 7

I. В подготовительной части:

1) повторить сведения о значении правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания при ходьбе на лыжах, (дискуссия типа «вопросы-ответы»);

2) формировать навыки ходьбы;

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «По местам», построения, перестроения).

II. В основной части:

1) провести учет (поставить несколько оценок) техники скольжения без палок;

2) закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20°;

3) совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки;

4) В медленном темпе пройти дистанцию до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками;

5) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м, п/и «Кто быстрее»),

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 8

I. В подготовительной части:

1) повторить сведения о переохлаждении и его предупреждении на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой;

2) формировать навык ходьбы (ходьба в колонне по одному);

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «Лисенок - медвежонок»; построения, перестроения, повороты);

4) проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж под рукой.

II. В основной части:

1) закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске);

2) пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью;

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах по пересеченной местности, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.
Дать домашнее задание: катание с горок с палками.

Урок 9

I. В подготовительной части:

1) сформировать представления о мерах предупреждения опасности в парках зимой (беседа);

2) формировать навык ходьбы;

3) совершенствовать навык выполнения строевых упражнений (п/и «По местам», «Лисенок - медвежонок»).

II. В основной части:

1) совершенствовать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности);

2) провести учет умений по технике подъемов и спусков;

3) провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего);

4) пройти дистанцию до 500 м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки по отдельности).

III. Выполнить игровые упражнения на внимание.

Урок 10

I. В подготовительной части:

- 1) формировать представления о мерах предупреждения опасности во дворе зимой (беседа);
- 2) формировать навык ходьбы;
- 3) формировать технику выполнения строевых упражнений (п/и «По местам», «Лисёнок - медвежонок»);

II. В основной части:

- 1) совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге;
- 2) повторить эстафету с поворотами;
- 3) пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками;
- 4) развивать выносливость (ходьба на лыжах с палками, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнения на релаксацию.

Урок 11

I. В подготовительной части:

- 1) повторить представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (дискуссия);
- 2) продолжать формировать навык ходьбы;
- 3) совершенствовать навык выполнения строевых упражнений (строевые команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»).

II. В основной части:

- 1) контроль прохождения дистанции на лыжах (соревнование на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10-20 с парами (девочки после мальчиков);
- 2) совершенствовать технику метания (п/и «Метко в цель»);
- 3) развивать выносливость (ходьба на лыжах по учебной лыжне за учителем).

III. Выполнить игровые упражнения на внимание.

Урок 12

I. В подготовительной части:

1) закрепить сведения о значении физической культуры для здорового образа жизни. Двигательный режим школьника (викторина);

2) формировать навык ходьбы (ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой положения рук);

3) формировать навык выполнения строевых упражнений (выполнение команд «налево-направо», п/и «Лисенок - медвежонок»; «По местам»).

II. В основной части:

1) совершенствовать навыки катания на санках (п/и «Не задень», свободное катание с горки);

2) повторить технику метания и бросков (п/и «Попади снежком в цель»);

3) развивать выносливость (чередование ходьбы и бега, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Дать домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в гимнастическом зале.

Урок 13

I. В подготовительной части:

1) повторить сведения о значении физической культуры для здорового образа жизни. Двигательный режим школьника (дискуссия типа «вопросы-ответы»);

2) формировать навыки ходьбы;

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «По местам», построения, перестроения).

II. В основной части:

1) провести учет (поставить несколько оценок) техники скольжения без палок;

2) закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20°;

3) совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки;

4) в медленном темпе пройти дистанцию до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками;

5) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м, п/и «Быстрый лыжник»)).

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 14

I. В подготовительной части:

1) повторить сведения о закаливании и его влиянии на организм (дискуссия типа «вопросы-ответы»);

2) формировать навыки ходьбы;

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «Кто быстрее станет в строй», построения, перестроения).

II. В основной части:

1) разминка: эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза);

2) провести соревнования на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 с парами (девочки после мальчиков);

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м, п/и «Быстрый лыжник»)).

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

2-й класс. III четверть

Урок 1. Вводный

I. В подготовительной части урока:

1) ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа; п/и «Знак качества»));

2) формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне);

3) ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах, построение с лыжами в руках, основная стойка на лыжах, п/и «По местам»).

II. В основной части урока:

1) ознакомить с передвижением на лыжах (передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем);

2) развивать выносливость (ходьба на лыжах).

III. В заключительной части урока; провести упражнения на внимание. Подвести итоги первого занятия и высказать пожелания в совершенствовании лыжных ходов. Дать домашнее задание.

Урок 2

I. В подготовительной части:

1) повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здоровья человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа, дискуссия «вопросы-ответы»). Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебному кругу);

3) ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу);

4) добиться меньшей затраты времени на подготовку к уроку.

II. В основной части:

1) ознакомить с техникой передвижения на лыжах (техника скользящего шага с палками);

2) развивать выносливость (пройти дистанцию 500 м скользящим шагом с палками);

3) Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40 м.

III. Дать домашнее задание; тренировать надевание лыж на обувь, совершать прогулки на лыжах вместе с родителями.

Урок 3

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, объяснить понятие: «Температурный режим» на самочувствие и работоспособность;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах;

3) тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах;

4) проверить одежду и обувь учащихся (построение с лыжами в руках, надевание креплений).

II. В основной части:

1) упражнять в передвижении на лыжах (передвижение скользящим шагом, п/и «Быстрый лыжник»);

2) развивать выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000м).

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 4

I. В подготовительной части:

1) повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой (вопросы-ответы); сформировать представления о правилах проведения воздушных ванн;

2) формировать навыки передвижения на лыжах (ходьба на лыжах по лыжне друг за другом, заложив руки за спину);

3) разучить построение в шеренгу по одному на лыжах.

II. В основной части:

1) совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук;

2) 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами;

3) развивать общую выносливость — пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. Темп задает учитель;

4) развивать выносливость (передвижение на лыжах по учебным кругам, п/и «Быстрый лыжник»);

5) провести тест «Чтобы лыжи не ломать — синяки не получать».

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 5

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время зимой (беседа);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) упражнять в выполнении строевых упражнений на лыжах;

4) разучить повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток).

II. В основной части:

1) формировать навыки ходьбы на лыжах, передвижение приставными шагами влево-вправо, научить скреплять лыжи и палки);

2) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2км);

3) на учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками, уделить внимание технике отталкивания палкой;

4) продолжить обучение подъемам и спускам и провести эстафету между двумя-тремя командами со спуском и подъемом на склон.

III. Выполнить упражнение на внимание. Домашнее задание: катание с горок и прогулки на лыжах.

Урок 6

I. В подготовительной части:

1) формировать представления о правилах безопасного поведения во дворе во внеурочное время зимой (беседа); обсудить безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школы;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) закрепить умение выполнять строевые упражнения на лыжах (поворот на месте переступай нем вокруг пяток).

II. В основной части:

1) провести учет умений по технике скольжения без палок;

2) совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов;

3) совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона между двумя-тремя командами;

4) развивать выносливость (п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 7

I. В подготовительной части:

1) формировать представления учащихся о правилах поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания помощи пострадавшему (беседа);

2) закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному);

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (построения, перестроения, основная стойка).

II. В основной части:

1) ознакомить с техникой подъема на склон 15-20°, спуска со склона (косой подъем на склон 15-20° (без палок), спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой);

2) развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000 м).

III. Дать домашнее задание: преодолеть подъемы и спуски со склонов изученными способами.

Урок 8

I. В подготовительной части:

1) повторить сведения о правилах выполнения комплекса УГГ (дискуссия типа «вопросы-ответы»);

2) формировать навыки ходьбы на лыжах;

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «Кто быстрее станет в строй», построения, перестроения);

II. В основной части:

1) разминка на учебном круге (5—6 мин.);

2) оценить технику спусков и подъемов без палок (девочки);

3) для мальчиков и девочек отдельно провести кросс на дистанцию 200-250 м «Кто самый быстрый?»;

4) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2 км).

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 9

I. В подготовительной части:

1) повторить правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий в зимнее время;

2) формировать навык ходьбы (ходьба в колонне по одному);

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «Лисёнок — медвежонок»; построения, перестроения, повороты);

4) проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж под рукой.

II. В основной части:

1) закрепить технику передвижения на лыжах, провести учет техники скольжения без палок на косых подъемах и спусках; п/и «День и ночь»;

2) закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков;

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах по пересеченной местности, п/и «Быстрый лыжник»);

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 10

I. В подготовительной части:

1) сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека (беседа);

2) формировать навык ходьбы на лыжах;

3) совершенствовать навык выполнения строевых упражнений (п/и «Кто быстрее встанет в строй», «Лисёнок — медвежонок»);

4) разучить комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки».

II. В основной части:

1) совершенствовать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности);

2) развивать выносливость (п/и «День и ночь»).

III. Выполнить игровые упражнения на внимание.

Урок 11

I. В подготовительной части:

- 1) формировать представления о пользе закаливания зимой (беседа);
- 2) формировать навык ходьбы на лыжах;
- 3) формировать технику выполнения строевых упражнений (п/и «По местам»).

II. В основной части:

- 1) провести учёт умений по технике подъемов и спусков, спуск со склонов (в высокой стойке; в низкой стойке);
- 2) провести эстафету (косые подъемы и спуски, эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касаясь рукой плеча следующего);
- 3) развивать выносливость (ходьба на лыжах с палками, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнения на релаксацию.

Урок 12

I. В подготовительной части:

- 1) повторить представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (дискуссия); повторить правила проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- 2) продолжать формировать навык ходьбы на лыжах с заданной скоростью;
- 3) совершенствовать навык выполнения строевых упражнений (строевые команды «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», п/и «Кто быстрее встанет в строй»),

II. В основной части:

- 1) контроль прохождения дистанции на лыжах (соревнование на дистанцию 500 м с отдельным стартом через 10-20 сек парами (девочки после мальчиков);
- 2) лыжные соревнования (п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить игровые упражнения на внимание. Сделать анализ урока и дать домашнее задание.

3-й класс. III четверть

Урок 1. Вводный

I. В подготовительной части урока:

1) ознакомить учащихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа; п/и «Знак качества»);

2) формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне);

3) ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах построение с лыжами в руках, основная стойка на лыжах, п/и «По местам»).

II. В основной части урока:

1) ознакомить с передвижением на лыжах (передвижение на лыжах к учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем);

2) развивать выносливость (пройти дистанцию 1 км с переменной скоростью).

III. В заключительной части урока: провести упражнения на внимание. Дать домашнее задание.

Урок 2

I. В подготовительной части урока:

1) повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здоровья человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа, дискуссия «вопросы-ответы»).

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебному кругу);

3) ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу);

4) добиться меньшей затраты времени на подготовку к уроку.

II. В основной части урока:

1) на учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок;

2) проверить на оценку технику передвижения изученных ранее лыжных ходов (несколько человек).

III. В заключительной части урока: провести упражнения на внимание. Подвести итоги занятия. Дать домашнее задание.

Урок 3

I. В подготовительной части урока:

1) формировать представления о требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, объяснить понятие: «температурный режим»; сформировать представления о влиянии правильного дыхания на самочувствие и работоспособность;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах;

3) тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах;

4) проверить одежду и обувь учащихся (построение с лыжами в руках, надевание креплений).

II. В основной части урока:

1) на учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага без палок;

2) совершенствовать технику спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок;

3) пройти с раздельным стартом дистанцию 1000 м на время.

III. Выполнить упражнение на релаксацию.

Урок 4

I. В подготовительной части урока:

1) повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой (вопросы-ответы);

2) сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу третьеклассника;

3) формировать навыки передвижения на лыжах (ходьба на лыжах по лыжне друг за другом, заложив руки за спину).

II. В основной части урока:

1) совершенствовать умение в подъемах и спуске в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием;

2) оценить технику спуска в низкой стойке (девочки);

3) учить торможению плугом со склона до 30° без палок и с палками;

4) пройти с отдельным стартом дистанцию 1 км (вторая прикидка).

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 5

I. В подготовительной части урока:

1) формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой (беседа); повторить сведения о положительном влиянии закаливания на здоровье, настроение, успехи в учебе третьеклассника;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах;

3) ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Быстрый лыжник»), поворот переступанием на лыжах на месте и в движении).

II. В основной части урока:

1) провести учет по технике подъема на склон наискось без палок ступающим шагом;

2) повторить с целью закрепления технику торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости;

3) пройти в среднем темпе дистанцию 1,5 км.

III. Выполнить упражнения на релаксацию.

Урок 6

I. В подготовительной части урока:

1) формировать представления о правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время зимой (беседа); закрепить представления о правильном дыхании при ходьбе на лыжах;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) упражнять в выполнении строевых упражнений на лыжах;

4) разучить повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток).

II. В основной части урока:

1) формировать навыки ходьбы на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Быстрый лыжник»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; п/и «Кто быстрее?»; подъем «полуёлочкой» и «лесенкой»);

2) учить подъёму на склон лесенкой без палок и с палками;

3) совершенствовать торможение плугом и повороты в конце;

4) провести игру «Не задень»;

5) совершенствовать общую выносливость, еще раз пройти дистанцию 1,5 км (по самочувствию).

III. Выполнить упражнение на внимание.

Урок 7

I. В подготовительной части урока:

1) формировать представления о правилах безопасного поведения во дворе во внеурочное время зимой (беседа); обсудить безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школы;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) закрепить умение выполнять строевые упражнения на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пятки).

II. В основной части урока:

1) закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Быстрый лыжник»; передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; п/и «Кто быстрее?»; подъем «полуёлочкой» и «лесенкой»);

2) провести учет умений торможения плугом;

3) совершенствовать технику подъема на склон и спуска без палок и с палками во время игры «Не задень»;

4) пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.

III. Подвести итоги урока, отметить лучших учеников, высказать рекомендации остальным. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 8

I. В подготовительной части урока:

1) повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года (викторина «Как избежать опасности во время игр в зимнее время»);

2) совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне);

3) закрепить выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-право).

II. В основной части урока:

1) совершенствовать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо, передвижение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; п/и «Кто быстрее?»; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой»);

2) провести эстафету пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза);

3) медленно пройти дистанцию до 2 км.

III. Выполнить упражнения на релаксацию. Провести анализ урока и дать домашнее задание.

Урок 9

I. В подготовительной части урока:

1) формировать представления учащихся о правилах поведения при несчастных случаях на лыжне с целью оказания помощи пострадавшему (беседа);

2) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (построения, перестроения, основная стойка, п/и «Знак качества»);

3) закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному).

II. В основной части урока:

1) ознакомить с техникой подъема на склон 15-20°, спуска со склона (косой подъем на склон 15-20°, спуск в низкой стойке);

2) совершенствовать технику скольжения (передвижение приставными шагами влево-вправо, передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Быстрый лыжник»; высокая и низкая стойка на лыжах; п/и «Кто быстрее?»; подъем «полуёлочкой» и «лесенкой»);

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах 1 км).

III. Дать домашнее задание; преодолеть подъемы и спуски со склонов изученными способами.

Урок 10

I. В подготовительной части урока:

1) повторить сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах;

2) формировать навыки ходьбы на лыжах ранее изученными способами;

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (п/и «Кто быстрее станет в строй», построения, перестроения).

II. В основной части урока:

1) разучить выполнение подъемов и спусков на склоне средней крутизны;

2) освоить технику передвижения на лыжах (косой подъем на склон 15-20° (без палок); спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом с палками;

3) п/и «Знак качества»; передвижение скользящим шагом; п/и «Быстрый лыжник»; передвижение попеременным двухшажным ходом с палками; п/и «Кто быстрее?»; подъем «полуёлочкой» и «лесенкой»);

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах до 2 км, п/и «Гонки на санках»).

III. Выполнить упражнение на релаксацию. Сделать анализ урока и дать домашнее задание.

Урок 11

I. В подготовительной части урока:

1) сформировать представления о влиянии закаливания на организм человека (беседа); повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени;

2) формировать навык ходьбы (ходьба в колонне по одному);

3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений в построении и перестроении;

4) проверить умение скреплять палки и лыжи для переноски их к месту занятий, повторить правильную переноску лыж под рукой.

II. В основной части урока:

1) провести учет техники скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20м);

2) закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков;

3) развивать выносливость (ходьба на лыжах по пересеченной местности, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Урок 12

I. В подготовительной части урока:

1) сформировать представления о здоровом образе жизни на организм человека (беседа); повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени;

2) формировать навык ходьбы на лыжах;

3) совершенствовать навык выполнения строевых упражнений (п/и «Кто быстрее встанет в строй»).

II. В основной части урока:

1) совершенствовать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°); передвижение на лыжах по пересеченной местности до 2км;

2) развивать быстроту (п/и «Встречная эстафета»).

III. Выполнить упражнения на внимание. Сделай анализ урока, дать домашнее задание.

Урок 13

I. В подготовительной части урока:

- 1) формировать представления о пользе закаливания зимой (беседа);
- 2) формировать навык ходьбы на лыжах в слабом, среднем и высоком темпе;
- 3) формировать технику выполнения строевых упражнений (п/и «По местам»).

II. В основной части урока:

- 1) провести учет мнений по технике подъемов и спусков посредством наблюдения за выполнением их желающими;
- 2) провести эстафету (косые подъёмы и спуски, эстафета с этапом до 50 м;
- 3) развивать выносливость (ходьба на лыжах с палками, п/и «Быстрый лыжник»).

III. Выполнить упражнение на релаксацию. Сделать анализ урока и дать домашнее задание.

Урок 14

I. В подготовительной части урока:

- 1) формировать представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями дома (беседа).
- 2) формировать навык ходьбы на лыжах;
- 3) совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (построения, перестроения, расхождение по заранее установленным местам; п/и «Лисёнок — медвежонок»).

II. В основной части урока:

- 1) проверить инвентарь, провести разминку на учебном круге;
- 2) провести контрольный забег на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков;
- 3) подвести итоги занятий на лыжах.

III. Выполнить упражнения на восстановление. Дать домашнее задание.

Приложение 2

Тематический поурочный план Для старших классов

Тематический поурочный план для старших классов
(Н.Н.Юдина, С.М. Луньков, 1993).

Урок лыжной подготовки, на котором в основном решаются три задачи, состоит из трех частей: вводной (10 мин), основной (30 мин.), где выделены два или три вида работы, и заключительной (5 мин). Каждый учитель может по своему усмотрению корректировать учебное время в зависимости от условий проведения уроков (сдвоенные часы, объединение учебных задач). Учебный материал складывается из теоретических и практических заданий. Как правило, теоретическим заданиям выделяется время перед получением учащимися лыж. Таким образом, основы знаний и другую информацию учитель сообщает ученикам в помещении, уделяя этому 3-6 мин. Система учебных занятий строится как относительно законченный тренировочный макроцикл, в котором обозначены четыре цикла (каждый состоит из 4 уроков по 45 мин. или из двух сдвоенных уроков по 1 час. 30 мин.). Представлены и домашние задания на лыжне, которые рекомендуются выполнять 2 раза в неделю

Распределение учебного материала в 10 классе Первый цикл.

Урок 1.

Задачи: 1. Ознакомить с содержанием занятий по лыжной подготовке. 2. Повторить технику попеременного двухшажного хода. 3. Развитие общей выносливости.

1-й вид работы. Теоретическое занятие. Программа 10 класса по лыжной подготовке. Понятие о правилах самостоятельной тренировки.

2-й вид работы. 1. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу: а) без палок; б) с палками.

3-й вид работы. Равномерное прохождение 1,5 – 2 км в среднем темпе.

Домашнее задание: 60-70 мин., 3-5 км

Урок 2.

Задачи. 1. Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов, спусков и поворотов. 2. Совершенствовать горнолыжную технику.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом: а) без палок, б) с палками
 2. Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.
 3. Подъёмы скользящим шагом.
 4. Повороты на параллельных лыжах из упора.
 5. Спуски в основной стойке.
 6. Равномерное прохождение 1,5 -3 км в среднем темпе.
- Домашнее задание: 80-90 мин., 6-8 км.

Урок 3.

Задачи. 1. Раскрыть значение самостоятельной тренировки и самоконтроля при занятиях на лыжах. 2. Учить технике перехода с попеременных на одновременные ходы.

Теоретические сведения: организация самостоятельной тренировки, правила самоконтроля при занятиях лыжным спортом.

Практические занятия.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
 2. Переход с попеременного на одновременные ходы: а) без шага; б) через шаг; в) через два шага.
 3. Равномерное прохождение 2 – 3 км в среднем темпе; ускорение 2 раза по 200-300 м.
- Домашнее задание: 80 – 90 мин., 6 – 8 км.

Урок 4.

Задачи. 1. Учить технике преодоления препятствий. 2. Совершенствовать технику перехода с попеременных на одновременные ходы.

Практические занятия.

1. Преодоление препятствий (не снимая лыж): а) перешагиванием; б) перепрыгиванием; в) пролезанием; г) подползанием.
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

3. Передвижение одновременным одношажным ходом ходом.
 4. Переход с попеременного на одновременные ходы через шаг.
 5. Равномерное прохождение 3 -5 км в среднем темпе; ускорение 2 раза по 200 -300 м.
- Домашнее задание: 90 -100 мин., 6 -10 км.

Второй цикл.

Урок 5.

Задачи. 1. Обучать технике перехода с одновременных на попеременные лыжные ходы. 2. Совершенствовать горнолыжную технику. 3. Развивать быстроту (в серии уроков 5 -7).

1. Показ и объяснение техники перехода с одновременных на попеременные ходы.

2. Передвижение одновременными ходами с регулярным переходом на попеременный двухшажный ход.

3. Спуски в различных стойках.

4. Торможение боковым соскальзыванием.

5. Ускорение: 2 раза по 50м; 2 раза по 250 м; прохождение 3-5 км в среднем темпе.

Домашнее задание: 3 раза по 100 м в $\frac{3}{4}$ силы; 8 -10 км в среднем темпе.

Урок 6.

Задачи. 1. Раскрыть влияние физических нагрузок на организм лыжника. 2. Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные.

Теоретические сведения: определение объема нагрузок различной интенсивности на организм занимающихся лыжным спортом.

Практические занятия.

1. Передвижение одновременным двухшажным ходом по равнине.

2. Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.

3. Переход с одновременного на попеременный четырёхшажный ход.

4. Ускорение 2 раза по 100м с околосредней скоростью; 2 раза по 250 м.

Домашнее задание: 4 раза по 400 м со скоростью выше соревновательной; 3-5 км в среднем темпе.

Урок 7.

Задачи.1. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой. 2.Совершенствовать горнолыжную технику.

1. Переход с попеременного на одновременные ходы: без шага, через шаг, через два шага.

2. Переход с одновременных на попеременные ходы.

3. Спуски в основной стойке.

4. Ускорение 3 раза по 120 м с околосредней скоростью.

Домашнее задание: 3 раза по 150 м с околосредней скоростью (отдых 3-4 мин.); 3-5 км с учетом времени.

Урок 8.

Задачи.1. Совершенствовать технику преодоления препятствий. 2.Совершенствовать технику смены лыжных ходов. 3. Развивать скоростную выносливость (в серии уроков 8-14).

1. Преодоление низких препятствий (не снимая лыж) перешагиванием и перепрыгиванием.

2. Прохождение участков трассы по пересеченной местности с буграми, канавами, выступами и спадками.

3. Переход с попеременного на одновременные ходы без шага, через шаг.

4. Ускорение 3 раза по 150 м; 3 раза по 400 м с околосредней скоростью.

Домашнее задание: ускорение 5 раз по 120 м с околосредней скоростью, 4-5 км в среднем темпе.

Третий цикл.

Урок 9.

Задачи 1. Познакомить с методами тренировок. 2. Совершенствовать технику смены лыжных ходов.

Теоретические сведения о методах развития физических качеств посредством бега на лыжах.

Практические занятия.

1. Переход с попеременного на одновременные ходы через шаг, через два шага.

2. Переход с одновременных на попеременные ходы.

3. Прохождение участков трассы с неровностями.

4. Ускорение 2-3 раза по 250 м с максимальной скоростью.

Домашнее задание: 5 раз по 500 м с соревновательной скоростью; 5 км в слабо- среднем темпе.

Урок 10.

Задача: совершенствовать технику лыжных ходов.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

2. Передвижение попеременным четырехшажным ходом.

3. Прохождение одновременным одношажным ходом по равнине.

4. Сочетание попеременного двухшажного с четырёхшажным ходом.

5. Ускорение 3 раза по 350 метров со скоростью выше соревновательной (отдых 3-4 мин).

Домашнее задание: 4-5 раз по 500 м с около соревновательной скоростью. Совершенствование стоек спусков на хорошо укатанном некрутом склоне.

Урок 11.

Задачи. 1. Знакомство с полуконьковым ходом. 2. Совершенствовать технику спусков, подъёмов и поворотов.

1. Передвижение полуконьковым ходом: а) повороты переступанием по кругу; б) по восьмёрке; в) по прямой.

2. Подъёмы «полуёлочкой», спуски в высокой стойке с поворотами переступанием.

3. Три раза по учебному кругу длиной 350 -400 м с ускорением на пологом спуске и выкате с него.

Домашнее задание: Пробежать в среднем темпе 3 -5 км с учетом времени.

Урок 12

Задачи. 1. Знакомство с одновременными коньковыми ходами.

1. Передвижение по учебному кругу длиной 400м с пологим спуском и поворотом. На спуске применять одновременный бесшажный ход; на повороте поворот переступанием далее по равнине одновременный одношажный ход.

2. Передвижение любым освоенным ходом в среднем темпе.

Домашнее задание: 4 раза по 1 км в среднем темпе. Катание с горок.

Четвертый цикл.

Урок 13.

Задачи. 1. Совершенствовать технику преодоления препятствий. 2. Совершенствовать горнолыжную технику.

1. Преодоление препятствий не снимая лыж: а) перешагиванием; б) перепрыгиванием; в) пролезанием.

2. Прохождение участков дистанции по пересеченной местности (бугры, выбоины, канавы, выступы, спады и др.).

3. Выполнение торможений боковым соскальзыванием.

4. Спуски в основной стойке.

5. Ускорение с околосоревновательной скоростью 4 раза по 500м.

Домашнее задание: 4 раза по 150 м с околосредней скоростью; 4-6 км равномерно.

Урок 14.

Задача: совершенствовать технику лыжных ходов.

1. Переход с попеременного на одновременные ходы: а) без шага; б) через шаг; в) через два шага.

2. Переход с одновременного: а) на попеременный двухшажный ход; б) на попеременный четырехшажный ход.

3. Ускорение с околосоревновательной скоростью 4 раза по 500м.

Домашнее задание: ускорение 3 раза по 100 м; 3 раза по 500 м с соревновательной скоростью.

Урок 15 (контрольный).

Прохождение зачетной дистанции с учетом времени.

1. Прохождение 3-5 км для выполнения норматива.

2. Подведение итогов.

Домашнее задание: 4-6 км в среднем темпе.

Урок 16. Итоговый.

Передвижение в равномерном темпе 37 мин с

Распределение учебного материала в 11 классе

Первый цикл

Урок 1.

Задачи.1. Ознакомить одиннадцатиклассников с содержанием занятий по лыжной подготовке. 2. Повторить изученные способы передвижения на лыжах.

3. Развивать общую выносливость (сквозная задача уроков 1-3).

Теоретические сведения: программа 11 класса по лыжной подготовке.

Практические занятия:

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом: а) без палок; б) с палками.

2. Прохождение учебного круга одновременным одношажным ходом.

3. Прохождение учебного круга одновременным двухшажным ходом.

4. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе.

Домашнее задание: 60-70 мин.; 3-5 км.

Урок 2.

Задачи.1. Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов.2.Совершенствовать технику преодоления препятствий.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом: а) без палок; б) с палками.

2. Передвижение попеременным четырехшажным ходом.
 3. Преодоление препятствий (не снимая лыж): а) перешагиванием; б) перепрыгиванием; а) пролезанием; б) подползанием.
 4. Равномерное прохождение 3-4 км в среднем темпе.
- Домашнее задание: 70 – 80 мин.; 4-6 км.

Урок 3.

Задачи. 1. Ознакомить с основами организации разминки с группой учащихся. 2. Совершенствовать технику одновременных ходов.

Практическое занятие.

1. Разминка по группам (класс делится на группы по 4 -5 человек).
 2. Прохождение равнинного участка длиной 150 – 200 м:
 - а) стартовым вариантом одновременного одношажного ход;
 - б) основным вариантом одновременного двухшажного хода; в) одновременным двухшажным ходом.
 3. Равномерное прохождение 2-3 км в среднем темпе.
- Домашнее задание: 80-90 мин.; 5-8 км.

Урок 4.

Задачи. 1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствовать технику перехода с попеременных на одновременные ходы. 3. Развивать быстроту (сквозная задача уроков 4, 5).

1. Сочетание попеременного двухшажного с четырехшажным ходом.
2. Переход с попеременных на одновременные ходы: а) без шага; б) через шаг; в) через два шага.
3. Ускорение 3 раза по 50 м; 3 раза по 150 м.

Домашнее задание: равномерное передвижение 6-8 км. Катание с гор.

Второй цикл.

Урок 5.

Задача: совершенствовать технику перехода с одновременных на попеременные ходы.

Практическое занятие.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
2. Прохождение учебного круга основным вариантом одновременного одношажного хода.
3. Прохождение учебного круга одновременными ходами с переходом на попеременные ходы.
4. Ускорение 3 раза по 100 м; 3 раза по 200 м.

Домашнее задание: равномерное передвижение 5-8 км в среднем темпе.

Урок 6.

Задачи. 1. Рассказать о тактике лыжных гонок. 2. Повторить сочетание разученных ходов. 3. Развивать скоростную выносливость (сквозная задача уроков 6-14).

Теоретические сведения: основы тактики в лыжных гонках, распределение сил на дистанции.

Практическое занятие.

1. Сочетание попеременного двухшажного с попеременным четырёхшажным ходом.
2. Переход с попеременного на одновременные ходы и обратно.
3. Ускорение 2 раза по 200 м, 2 раза по 400 м с соревновательной скоростью.

Домашнее задание: равномерное передвижение 3-5 км со средней скоростью.

Урок 7.

Задача: совершенствовать технику полуконькового хода.

1. Передвижение полуконьковым ходом: а) повороты переступанием по кругу; б) по восьмёрке, в) по прямой.
2. Ускорение 3 раза по 120 м, 3 раза по 400 м в три четверти силы (отдых 3-4 мин.).

Домашнее задание: 3-4 раза по 150 -200 м со скоростью выше соревновательной; 3 -5 км равномерно в среднем темпе.

Урок 8.

Задачи. 1. Совершенствование техники конькового хода.
2. Выполнение обгона на дистанции.

1. Передвижение коньковым ходом под уклон без отталкивания палками.

2. Передвижение коньковым ходом под уклон с изменением направления.

3. Передвижение одновременным ходом с периодическим переходом к коньковым ходам.

4. Ускорения 3 раза по 500м, 3 раза по 120 м с околосоревновательной скоростью.

Домашнее задание: 4-5 км в среднем темпе. Катание с гор.

Третий цикл

Урок 9.

Задачи. 1. Изучение тактики финиширования. 2. Совершенствовать технику коньковых ходов.

1. Прохождение по равнинному участку трассы: а) стартовым вариантом одновременного одношажного хода; б) основным вариантом одновременного одношажного хода.

2. Передвижение по учебному кругу с задачей применять коньковые ходы на пологих склонах и равнинных участках.

3. Ускорения 5 раз по 200 м коньковым ходом.

Домашнее задание: 4 раза по 400 м коньковым ходом; равномерно в среднем темпе 5-6 км.

Урок 10.

Задача: изучение техники попеременного конькового хода.

1. Выполнение подъёма ступающим ходом; «ёлочкой» на подъёме средней крутизны.

2. Выполнение подъёма «ёлочкой» с прокатом.

3. Передвижение попеременным двухшажным коньковым ходом на пологом подъёме и равнине.

4. Ускорение 4 раза по 500 м с соревновательной скоростью.

Домашнее задание: 5 раз по 400 м по пересеченной местности с соревновательной скоростью. Катание с гор.

Урок 11.

Задачи. 1. Познакомить с правилами оформления заявки. 2. Совершенствования техники попеременного двухшажного хода.

Теоретические занятия в помещении: оформление заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Практическое занятие:

1. Прохождение учебного круга попеременным двухшажным ходом равномерно в среднем темпе.

2. Прохождение попеременным двухшажным ходом по извилистой лыжне с задачей сохранять стойку и не переходить на одновременные ходы.

3. Ускорение 4 раза по 500 м с околосоревновательной скоростью.

Домашнее задание: 3-5 км в слабо-среднем темпе.

Урок 12.

Задачи. 1. Рассказать о переменном методе тренировки лыжников. 2. Совершенствовать технику лыжных ходов.

Теоретическое занятие: объяснение переменного метода тренировки лыжников гонщиков.

Практическое занятие:

1. Переменная тренировка на учебно-тренировочной трассе.

2. Прохождение местности с буграми, канавами, выступами и спадами.

3. Выполнение старта эстафеты.

Домашнее задание: 4-6 раз по 600 м с соревновательной скоростью. Катание с гор.

Четвёртый цикл

Урок 13.

Задачи: 1. Распределение сил на дистанции. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Провести предварительный учет усвоения техники.

Теоретическое занятие: рассказать о методах распределения сил на дистанции, тактики финиширования.

Практическое занятие:

1. Совершенствование скользящего шага без палок.
2. Передвижение одновременным ходом по равнине: а) бесшажным; б) одношажным; в) двухшажным.
3. Ускорение 4 раза по 1 км. Первый раз в среднем темпе. Каждый следующий отрезок проходить с улучшением времени на 5 секунд.
4. Объявление учеников с хорошей техникой передвижения.

Домашнее задание: ускорение: 3 раза по 100 с околоредельной скоростью; 4-6 км в среднем темпе.

Урок 14.

Задача. 1. Совершенствовать технику коньковых ходов. 2. Просмотр зачетной дистанции.

1. Передвижение по учебно-тренировочной трассе с заданием пользоваться коньковыми ходами на пологих спусках и равнинных участках. В подъёмы заходить любым ходом в слабом темпе.

2. Ускорение на финишном участке трассы: 3 раза по 250 м.

Домашнее задание: 4-6 км равномерно в среднем темпе.

Урок 15. (контрольный).

1. Прохождение зачетной дистанции на время.

2. Подведение итогов.

Урок 16 (резервный).

1. Прохождение зачетной дистанции без учета времени.

2. Подведение итогов.

Приложение 3

Подвижные игры

Знак качества

Начинается считалка:

На берёзу села галка

Две вороны, воробей,
Три сороки, соловей

Ученики, разбитые на отряды, должны правильно разложить и надеть лыжи. Можно помогать друг другу и обращаться за помощью к учителю. Отряд готов к занятиям после того, как учитель присвоит ему «Знак качества».

Кто быстрее

Десять флажков, поставленных в 1.5 – 2 м один от другого; в 30 м от старта обозначается линия финиша. По указанию учителя на старт выходят первые десять человек. По команде «Марш!» они бегут к финишу.

Быстрый лыжник

Две линии (старт и финиш) в 30 метрах одна от другой отмечаются флажками. На старт выходит первый забег (половина всех мальчиков). По команде «Марш!» участники бегут от одной линии флажков до другой. Первые 4 лыжника выходят в финал. Второй забег проводится для второй половины мальчиков.

Затем проводятся два забега для девочек.

После этого - финальные забеги для мальчиков и девочек.

По местам

Класс делится на две команды: первая половина колонны – одна команда, вторая половина- другая.

Вторая команда выходит вперед и становится рядом с первой. По команде учителя играющие, продвигаясь вперед, перестраиваются в колонну по одному. Учитель отводит класс на 50-60 м от места построения. По команде: «По местам!» играющие бегут на лыжах кратчайшим путем на места и строятся в колонны.

Выигрывает команда, вставшая на своё место первой.

День и ночь

Ученики, разделившись на две команды, равные по количеству игроков, выстраиваются на лыжах по обе стороны средней черты площадки, на расстоянии двух метров от черты.

Одна команда называется «День», другая - «Ночь». За 25 метров от средней черты с каждой стороны площадки находятся «города» команд «Дня» и «Ночи».

Учитель в любом порядке произносит название команд. Названная команда делает поворот в сторону своего города и бежит за его линию. Игроки другой команды поворачиваются к убегающим и стараются их догнать, коснувшись палкой до пятки лыжи убегающего.

Побеждает команда, у которой окажется меньшее количество остановленных игроков.

Попади снежком в цель

Ученики делятся на две команды и располагаются друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Посередине площадки обозначается линия, на которую кладут три волейбольных мяча. Играющие готовят по три снежка. По сигналу учителя все игроки одной команды бросают снежки (залпом) в первый мяч, по второму сигналу - в другой, по третьему – в третий. Затем мячи ставятся на место и бросает снежки другая команда.

Побеждает команда, сбившая с места все три мяча.

Лисенок и медвежонок

На лыжне ставятся 5 -7 меток (лыжные палки, флажки, кубики). Играющие должны пройти между ними на лыжах произвольным способом, совершая повороты и огибая метки то с правой, то с левой стороны. Кто не сойдёт и не наступит на метку, становится «лисёнком», кто сойдёт метку – «медвежонок».

Не задень

На пологом склоне длиной 30 – 40 м зигзагообразно расставляются флажки, через 5 – 8 м один от другого. Каждая из команд лыжников делится на два отделения. Одно располагает-

ся у подножия горки, другое – на её вершине. По сигналу первое отделение по порядку спускаются с горки, объезжая флажки. Как только спускающийся лыжник пересекает черту, за которой стоит их другое отделение, из этого отделения выбегают вперед очередной лыжник и поднимается по склону вверх. И так по порядку до последнего.

Побеждает команда, закончившая подъем первой.

Приложение 4

Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка лыжника»

1. Ходьба на месте с махами руками.
2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на поясе.
4. Круговые движения руками вперед, затем назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой ног из стойки ноги врозь правой с различными движениями рук.

Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки»

1. Перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыж от снега.
2. Поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыж при небольшом сгибании обеих ног в колене.
3. Поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи.
4. Поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне.
5. Прыжки на месте с ноги на ногу.
6. Прыжки - подскоки на месте на двух лыжах.
7. Небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед.

8. Стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра).

9. Небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой.

10. Поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног.

11. Поочередные махи носками лыж вправо и влево.

12. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

13. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж — носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега.

14. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте.

15. Приставные шаги в сторону.

Упражнение "Охотник на лыжне»

1. Поднимая носки лыж, ходьба на месте.

2. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М., Издательский центр «Академия», 2000.-368 с.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М., Фис, 1971. 136 с.
3. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.- М.:ВАКО,2003.- 272 с.
4. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры/Под общ. ред. М.А.Аграновского.-М.: ФИС,1980.
5. Лыжный спорт. Учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. В.Д.Евстратова, Б.И.Сергеева, Г.Б.Чукардина.- М.:ФИС,1989.320 с.
6. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М.: Просвещение, 2010.128с.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. А.П.Матвеева 5-9 кл. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.Просвещение 2012. 137 с.
8. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.138 с.
9. Раменская Т.И.Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов вузов. - М.,: ФиС, 2005. – 319 с.
10. Раменская Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1986.

Учебное издание

Составители:

Виталий Николаевич Платонов

Дина Евгеньевна Баянкина

Петр Егорович Тюльков

Олег Петрович Дитятев

Лыжный спорт

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 01.10.2012 г. Объем - 19,3 п.л. Формат
60х84/6. Бумага офсетная. Тираж – 100 экз. Заказ № 104.

Отпечатано в типографии «Концепт». 656015 г. Барнаул,
пр. Социалистический, 85. Тел. 36-82-51.