

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Рязанский педагогический колледж» (ОГБПОУ «РПК»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Технология обучения попеременного
двухшажного хода в беснежное время»

Автор:

Преподаватель по физическому воспитанию
Никитин Дмитрий Владимирович

Рязань, 2021

Пояснительная записка

Методическая разработка используется в деятельности преподавателя для организации занятий студентов по лыжной подготовке. В методической разработке приводится технология обучения попеременного двухшажного хода в беснежный период, которые можно использовать в беснежное время. Данную технологию используют студенты, обучающиеся по специальности 49.02.01 «Физическая культура» для организации самостоятельных занятий по учебной дисциплине «Лыжный спорт с методикой тренировки», для прохождения производственной практики по профессиональному модулю ПМ 01 «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».

Попеременный двухшажный ход является одним из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Длина цикла этого хода - 4-7 м, продолжительность - 0,8-1,5 с, средняя скорость - 4-7,5 м/с, темп - 50-70 циклов в 1 мин.

Попеременный (классический) ход на лыжах формирует технику передвижения каждого начинающего любителя этого зимнего вида спорта. Он позволяет осуществлять передвижение на значительные расстояния со средними показателями скорости. Энергозатраты при данном способе передвижения значительно ниже по сравнению со своими аналогами.

Освоение «классики» — процесс поэтапный, требующий времени и сил. При передвижении на лыжах этим способом человек ощущает воздействие определенных внешних факторов, к числу которых можно отнести:

- вынужденное изменение ритма, а также скорости хода в зависимости от рельефа местности;

- постоянный контроль работы всех конечностей, их слаженное, попеременное взаимодействие в связи с условиями перепадов высот, периодических спусков и подъемов;
- различные физические, а также химические показатели скольжения и сцепления лыж со снегом (его состав, влажность, объем).

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА В БЕССНЕЖНОЕ ВРЕМЯ

Задачи	Средства и методы	Методические указания	Ошибки	Устранение ошибок и правильное выполнение
<p>1.Овладеть стойкой (посадкой) лыжника</p>	<p>1.Показ 2.Объяснение упражнения: А) из И.п. о.с., имитация стойки лыжника- слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить руки вперед-вниз, немного согнутые. Вернуться в и.п. Б) И.п.- о.с., сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в и.п. В) Повторить упражнение 2, заменив шаг на прыжок. Г) Фиксация стойки после</p>	<p>Зафиксировать мышечные ощущения. Обратить внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено «накрывает» носок стопы. Проконтролировать положения туловища. При повторении шага выполнять с правой и левой ноги. Обратить</p>	<p>Ноги недостаточно согнуты, голень наклонена вперед, туловище недостаточно наклонено вперед, голова сильно опущена вниз</p>	<p>Словесные указания. Демонстрация стойки преподавателем. Выполнение вместе с учащимися непосредственная помощь преподавателя. Взаимное исправление ошибок учащихся друг с другом. Увеличить время нахождения на посадке. Демонстрация ошибок, пути их исправления.</p>

	прыжков вправо, влево, кругом, на возвышенность (скамейка, ступенька, склон), с возвышенности, с чередованием бега, ходьбы, спец. Беговых упражнений.	внимание на положения ног и рук. Следить, чтобы стопы были параллельно на ширине 20-25 см.		
2.Овладеть маховыми (поочередными) движениями рук	1.Показ с объяснением 2.Показ граничных движений рук 3.Выполнение упражнений: А) И.п. – стойка лыжника (с.л.), имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок) впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, сзади рука прямая, кисть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки).	Обратить внимание на самые важные моменты. Показ сбоку и стоя лицом к учащимся. Устранить боковые покачивания туловища. Обратить внимание на правильное и.п. Проконтролировать граничные моменты рук	1.Пружинящие приседания в коленных суставах. 2.Боковые наклоны и покачивания. 3.Руки работают в локтевых суставах. 4.Кисть руки не доходит до уровня глаз.	Словесные указания. Непосредственная помощь преподавателя. Демонстрация ошибок (утрированный показ). Выполнение упражнения по разделениям. Взаимообучение. Повторить упражнение с фиксацией положения рук спереди и сзади по команде преподавателя. Проконтролировать зрительно.

	Б) Имитация работы рук, в обычной ходьбе, но с наклоном туловища вперед.			
3.Овладеть чувством равновесия и совершенствовать маховые движения рук	<p>1.Показ и объяснение.</p> <p>2.Выполнение упражнений:</p> <p>А) И.п.- с.л. на левой ноге, правая рука впереди, левая сзади. Имитация работы рук, со сменой опорной ноги через каждые 10-12 циклов движений.</p> <p>Б) Тоже самое, но используя небольшие возвышенности (скамейки, пенек, плоский камень-кирпич, бревно, бугорок).</p>	<p>Контролировать положение рук.</p> <p>Обратить внимание на сохранение равновесия.</p>	<p>Центр тяжести масс не проходит через опорную ногу</p> <p>Маховая нога не составляет прямую линию с туловищем и закрепощена.</p>	<p>Показ спереди. Словесные указания.</p> <p>Непосредственная</p> <p>Показ сбоку.</p> <p>Взаимообучение.</p>
4.Овладеть согласованными движениями рук и ног	<p>1.Объяснение каждого упражнения.</p> <p>2.Показ каждого упражнения.</p> <p>3.Выполнение упражнений:</p> <p>А) И.п.- с.л. на левой ноге. Имитируя попеременную</p>	<p>Проконтролировать посадку лыжника.</p>		

	<p>работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять макс. правой ногой назад.</p> <p>Через 6-8 циклов менять опорную ногу.</p> <p>Б) И.п.- с.л. на левой ноге.</p> <p>Имитируя попеременную работу рук, повторить предыдущее упражнение, на мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.</p> <p>В) И.п.- с.л. на левой ноге.</p> <p>Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед- в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой.</p>	<p>При махе вперед опорную ногу согнуть, при махе назад выпрямить толчком ногой.</p> <p>Контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.</p>	<p>Несо согласованность движений рук и ног.</p> <p>Мах ногой вперед выполняется согнутой с оттянутым носком (отрицательный перенос у гимнастов).</p>	<p>Выполнить в медленном темпе вместе с преподавателем и с его комментариями. По мере освоения увеличить темп движений.</p> <p>«Взять» стопу на себя.</p> <p>Выполнить махи без работы рук.</p>
--	---	---	--	---

	<p>Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную.</p> <p>Г) Повторить упражнение 3, но выпрыгивая вверх на опорной ноге, при выполнении маха ногой назад. Т.е. имитировать отталкивание ногой.</p> <p>Д) Имитация попеременного двухшажного хода на месте.</p> <p>И.п.- с.л. в одноопорном скольжении на левой, правая рука впереди, левая сзади, правая нога выпрямлена, стопа над опорой на высоте 15-20см.</p> <p>Счет 1- приставляем правую ногу к левой, переносим на ее вес тела, маятникообразным движением меняем положение рук, а левую ногу отводим назад и принимаем</p>	<p>Контролировать согласованность движений рук и ног.</p> <p>Контролировать движения рук и ног, устранять ненужные движения.</p>	<p>Прогиб туловища в пояснице, движения плеч вверх-назад.</p> <p>Одноименная</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. работа рук и ног 2. мах согнутой ногой и загрузка ноги весом тела с носка, а не с пятки. 	<p>Выполнить медленно по сигналам.</p> <p>Взаимообучение.</p> <p>Выполнить упражнение с сопротивлением.</p> <p>Словесные указания.</p> <p>Вернуть занимающихся в и.п.</p> <p>Повторить махи ногами.</p> <p>Выполнить упражнение по разделению вместе с преподавателем.</p>
--	--	--	---	--

	<p>положение одноопорного скольжения на правой ноге.</p> <p>Счет 2- и.п.</p> <p>Е) И.п.- как и в упражнении (Д).</p> <p>Прыжком сменить положение ног и одновременно сменить положение рук.</p>	<p>Приземление на всю стопу.</p>	<p>Выпрыгивание вверх.</p>	<p>Ограничить амплитуду движений с помощью учащихся.</p> <p>Положить руки на плечи партнеру и осуществлять пассивное давление.</p>
<p>5.Овладеть «перекатом» т.е. перемещением центра тяжести масс вперед над центром опоры и отталкиванием ногой на «взлет» т.е. вперед-вверх.</p>	<p>1.Показ упражнений.</p> <p>2. объявление упражнений.</p> <p>3. выполнение упражнений:</p> <p>А) И.п.- с.л. на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ноги будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка</p>	<p>Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекат, бросок туловища одноопорное положение.</p> <p>Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища</p>	<p>Нет переката, пассивное движение туловища вперед.</p>	<p>Словесные указания. Еще раз показать.</p> <p>Проконтролировать и.п.</p> <p>Выполнить перекаты на правой и левой ноге на месте в небольшом приседе.</p>

	<p>руками зафиксировать положение и вернуться в и.п.</p> <p>Б) Повторить упражнение (А), заменив шаг вперед на прыжок вперед.</p> <p>В) И.п.- выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение- пенек, бревно, бугорок, плоский камень- кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение.</p> <p>Имитация толчка ногой и рукой- энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах.</p> <p>Выполнив толчок, перенести вес тела напереди стоящую ногу (левую). Руки при этом завершают толчок (левая)</p>	<p>вперед и толчка опорной ноги.</p> <p>Стопу от опоры не отрывать.</p>	<p>Слабые, не энергичные махи руками.</p> <p>Отталкивание ногой выполняется назад, а не вперед-вверх.</p>	<p>Повторить движение рук.</p> <p>Уточнить отталкивание.</p> <p>Повторить упражнение без махов руками.</p>
--	--	---	---	--

	<p>рука и мах (правая) рука. Вернуться в и.п. Повторить 10-12 раз и сменить и.п. на выпад правой ноги. Г) Повторить упражнение (В), но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и положение свободного скольжения.</p>			
<p>7.Овладеть выносом маховой ноги и плавной загрузкой опорной ноги.</p>	<p>1. Показ упражнений. 2. Объяснение с медленным показом по разделениям. 3. Выполнение упражнений: А) И.п.- с.л. на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза-маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Повторить 20-25 раз и</p>	<p>Обратить внимание, чтобы мах выполнялся вперед стопой, а не коленом.</p>		<p>Уточнение выполнения упражнений. Показ упражнений. Словесные указания. Взаимообучение. Выполнение в медленном темпе, по разделениям.</p>

	<p>сменить и.п. на стойку на правой ноге.</p> <p>Б) повторить упражнение (А), но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.</p> <p>В) И.п.- с.л. руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в и.п.</p>	<p>Следить за движениями таза при махе и выпаде.</p> <p>Обратить внимание на подседание и смену ног.</p>	<p>Мах ногой выполняется коленом, а не стопой вперед.</p> <p>Маховая нога загружается с носка.</p>	<p>Подать носок стопы на себя.</p> <p>Уточнение.</p> <p>Выполнение под счет.</p> <p>Выполнение по разделениям.</p>
<p>8.Овладеть требованиями к выполнению способа в целом на месте и в движении.</p>	<p>1. Показ шаговой имитации на месте.</p> <p>2. Объяснение.</p> <p>3. Выполнение упражнений:</p> <p>А) И.п.- с.л. шаговая имитация хода на месте.</p>	<p>Движения выполнять свободно, размашисто.</p> <p>Обратить внимание на</p>	<p>Несогласованность в движениях.</p> <p>Нет подседания, т.е.</p>	<p>Повторить на счет, вместе с учащимися.</p> <p>Выполнить это упражнение из фазы</p>

	<p>Б) И.п. – с.л., руки за спиной. Шаговая имитация в движении.</p> <p>В) Шаговая имитация хода в движении без палок.</p> <p>Г) Шаговая имитация хода в движении с палками на склонах разной крутизны.</p> <p>Д) Прыжковая имитация хода в движении без палок на склонах разной крутизны.</p> <p>Е) Прыжковая имитация хода в движении с палками на склонах разной крутизны.</p>	<p>подседание.</p> <p>Выполнять выпад с движением таза, следить за отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги.</p> <p>Движения стремительные при сохранении легкости.</p>	<p>опорная нога прямая в момент выпада маховой ноги.</p> <p>Общий чрезмерный наклон туловища (чаще при высокой посадке).</p> <p>Общая сутулость или приподнятость плечевого пояса.</p> <p>Прогиб туловища в пояснице из-за закрепощения мышц спины.</p> <p>Излишний боковые качания.</p>	<p>№4. Выпад с подседанием.</p> <p>Словесные указания, уточнение посадки.</p> <p>Выполнение указаний преподавателя, имитация граничных фаз под скользящего шага.</p>
--	--	--	--	--

Сокращения:

И.п.- исходное положение;

О.с.- основная стойка;

С.л.- стойка лыжника;

Т.е.- то есть.

Литература

1. Аникин А.П., Ванеев В.И., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2019.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.
4. Евстратов. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
5. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
6. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2017.