

Муниципальное автономное учреждение дошкольного образования
спортивная школа

Тема лекции:
«Подводящие упражнения при обучении технике лыжных ходов»

Подготовила:
Васюкова Н.А.

Должность:
Тренер-преподаватель
Категория: первая

Обучение технике лыжных ходов выполняют, как правило, по такой схеме: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах.

Все упражнения в равновесии можно подразделять на две группы.

1. **Упражнения без лыж:** а) ОРУ в равновесии до начала лыжной подготовки; б) ОРУ во время лыжной подготовки; в) имитационные упражнения (имитация лыжной техники).

2. **Упражнения на лыжах:** а) выполняемые на месте; в) выполняемые в движении (на одной лыже).

Упражнения без лыж. ОРУ в равновесии до начала лыжной подготовки. Их выполняют в конце учебной четверти на уроках гимнастики, при этом учащиеся стоят на одной ноге, слегка согнутой в колене. Другая нога свободно опущена или отведена назад, но не касается ни пола, ни опорной ноги. Выполнив одно упражнение несколько раз, меняют ноги и повторяют упражнение. Первоначально все движения рук, туловища и ног выполняют в переднее – задней плоскости, затем в разных плоскостях.

ОРУ во время лыжной подготовки (в разминке). В данные упражнения включают ОРУ на одной ноге. Все упражнения выполняют, стоя в одношереножном строю. В и.п. учащиеся стоят на одной ноге, слегка согнутой в колене. Другая нога на первых двух уроках свободно опущена, а во время дальнейших таких занятий отведена назад и выпрямлена в коленном суставе. Свободная нога не должна касаться ни снега, ни другой ноги. Выполнив одно упражнение несколько раз, меняют ноги и повторяют упражнение. Руки поднимают лишь до уровня плеч.

Имитационные упражнения лыжной техники. (1-3)

Имитируют отдельные элементы техники, стоя на одной ноге: работу рук, рук и туловища, рук и ног. То же, но с палками в руках.

1. Упражнения на лыжах. Выполняемые на месте. Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель показывает упражнения, а школьники их тут же

повторяют. Если движение выполняется одной ногой, то его повторяют несколько раз подряд, а затем делают то же другой ногой (этом случае все занимающиеся не должны мешать друг другу). Руки располагаются произвольно или за спиной.

2. Выполняемые в движении (на одной лыже). Все упражнения выполняют на утрямбованной площадке. Это наиболее удобно. В случае выполнения их встать следует левой лыжей на правую лыжню (и наоборот), наступая правой ногой на место постановки палок (чтобы не портить лыжню).

3. Упражнения выполняют на одной лыже, другую надо снять. В и.п. масса тела на левой ноге (она с лыжей), ботинки рядом друг с другом. Выполняя упражнения, надо стараться дольше скользить и реже отталкиваться. Отталкиваться следует разгибающим ногу движением, и от того места, где ставится нога, причем ботинки располагаются рядом друг с другом. Не следует путать данные движения с движениями ногой на самокате, иначе дети будут делать то же и в скользящем шаге.

В случае необходимости можно сначала выполнить имитацию упражнения на месте, а затем выполнять его в движении.

Скользящий шаг. (4-10)

Упражнения выполняют на лыжне. В зависимости от условий и возраста занимающихся могут быть два варианта расположения лыжни: а) каждый ученик имеет свою лыжню (20 – 30м), проходящую поперек площадки; в) все учащиеся выполняют упражнения на двух кругах, длиной 100 – 150 и 200-250м, во время выполнения упражнений руки находятся за спиной.

4. Передвигаясь по лыжне равномерным шагом, переносить массу тела с ноги на ногу.

5. То же, но поочередно отрывая лыжи от снега.

6. То же, но обращая внимание на пронос лыжи и быстрый переход с ноги на ногу.

7. То же, стараясь быстрее переносить массу тела с одной лыжи на другую, сведя до минимума двухопорное скольжение (стремясь скользить только на одной лыже – то на одной, то на другой).

8. То же, стараясь скользить на каждой лыже как можно дольше.

9. Передвигаться скользящим шагом, стараясь двигать ногами маятникообразно (равномерно и без задержек).

10. То же, но добавить попеременные движения руками. Если ученик делает все правильно, он должен перемещаться значительно быстрее по сравнению с предыдущим упражнением, при этом, не прикладывая особых усилий.

Имитационные упражнения с палками.(12-21)

11. Выполнять маятникообразные движения палками вперед и назад, удерживая их вытянутыми вперед руками; пальцы разогнуты, палку слегка прижимать большим пальцем к кисти.

12. И.п - как в упражнении 2; 1 – поднимая руки вперед, маховым движением вынести палки кольцами вперед; затем палки опустить кольцами на снег; 2- вернуться в и.п.

13. И.п. – прямые руки отведены назад, палки отставлены назад так, что составляют с руками прямую линию, пальцы разжаты; 1 – вынести вперед почти прямые руки, придерживая палки так, чтобы кольца находились около креплений (ботинок); 2- поставить палки на снег; 3 – вернуться в и.п.

14. То же, но не опуская палки на снег впереди (т.е. без счета 20).

15. тоже, но не опуская палки на снег сзади, а придерживая их указательными пальцами; рука и палка составляют прямую линию. Тем самым выполняется имитация работы рук при одновременном отталкивании.

16. То же, но руки работают попеременно.

17. Имитация попеременного двухшажного хода.

18. То же, что и упражнение 10, но добавить наклон туловища вперед во время имитации отталкивания.

19. Имитация одновременного одношажного хода (на старте).

И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания, правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить)

20. Имитация одновременного одношажного хода (на дистанции).

И.п. – то же; 1- руки вынести вперед, палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога имитирует отталкивание; 3- подставляя правую ногу к левой, выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега; 4-6 – повторить упражнение, имитируя шаг левой ногой.

21. Имитация одновременного двухшажного хода.

И.п.- то же; 1- имитируя отталкивание правой ногой, руки вперед, вынося палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой ногой); 3- подставляя левую ногу к правой, выполнить наклон туловища вперед, руки отвести назад; палки не касаются снега. Выполнив упражнение несколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Ступающий шаг. (22-30) Применяется при передвижении на лыжах по рыхлому снегу, при плохом скольжении и на небольших подъемах.

На утрамбованной площадке. Учащиеся располагаются в одну шеренгу на краю площадки. Упражнения на лыжах выполняют поперек площадки туда и обратно без остановки.

22. На месте. Поочередно поднимать носки лыж. Пятки лыж остаются на месте.

23. То же, но с продвижением вперед. следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу.

24. Бег ступающим шагом. Выполняется аналогично ходьбе, но с прыжками. Следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу. Нередко учащиеся выполняют обычный бег (поднимая вместо носков лыж пятки), что является ошибкой. В этом случае на рыхлом снегу носки лыж будут зарываться в снег, и это может привести к падению.

На рыхлом снегу. Упражнения выполняют на лыжах.

25. Ходьба ступающим шагом.

26. Бег ступающим шагом.

27. Бег ступающим шагом в небольшой подъем.

28. Игра «Молекулы».

29. Упражнения с 1 по 7, но с палками. Палками ученик должен помогать себе передвигаться вперед, а не использовать их для поддержания равновесия.

30. Игры на лыжах.

Попеременный двухшажный ход.(31-42) Упражнения на месте без лыж (в разминке).

31. И.п. – стоя на одной ноге; правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук. Руки спереди поднимаются до уровня плеч, сзади до отказа. Плечи не разворачивать.

32. И.п. – стоя на левой ноге, правая отведена назад, правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук и ног; вернуться в и.п.

33. То же, но с небольшим подседанием.

34. Упражнение 1- 3, но с палками.

Упражнения на лыжах на месте.

35. Упражнения 1-3, но с палками и на лыжах.

Упражнения в передвижении на лыжах.

36. Скользящий шаг с попеременной работой рук.

37. То же, но взять палки, вдеть руки в петли работать руками, не касаясь палками снега (кольца все время сзади). Все внимание сосредоточить на параллельном движении рук с палками и активной их

работе. Когда палка находится сзади, ее надо отпускать, придерживая лишь прямыми указательным и средним пальцами.

38. То же, но после того как рука вынесена вперед, соответствующая палка ставится на снег, что происходит, как правило напротив крепления противоположной ноги (если обратить внимание учащихся именно на такую постановку палок, многие начинают путаться).

39. То же, но с акцентом на отталкивание палкой. Рука сзади должна выпрямляться, а палка отпускаться (упор в петли).

40. И.п. – стоя на месте, руки низу, вдеты в петли, кольца сзади и свободно лежат на снегу. Слегка подбрасывать палки средним и указательным пальцами.

41. То же, что и упражнение 34, но добавить движения из упражнения 35.

42. Используется как дополнительное упражнение, если нарушается перекрестная координация работы рук и ног: на отрезке длиной 10 – 15м выполняют упражнение 32, а затем начинают отталкиваться, как в упражнении 36.

Одновременный бесшажный ход.(43-47) Упражнения выполняют на лыжне или утрамбованной площадке.

43. Имитация одновременного бесшажного хода с палками (без лыж или на лыжах).

44. Одновременный бесшажный ход, обращая внимание на положение ног. Ноги должны стоять жестко и почти прямо.

45. То же, но обращая внимание на работу туловища.

46. То же, но обращая внимание на постановку палок (место и угол наклона).

47. То же, но обращая внимание на отталкивание. Руки сзади должны выпрямляться и упираться в петли.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).(48-60)

Упражнение на месте без лыж (в разминке).

48. Имитация работы рук с палками (одновременный бесшажный ход).

49. Имитация одновременного одношажного хода. И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить); руки выносятся вперед, удерживая палки кольцами назад (кольца на уровне ботинок); 2- приставляя правую ногу к левой, выполняют наклон туловища вперед, руки отводятся назад; палки не касаются снега; 3-4 – повторить упражнение, имитируя то же с левой ноги.

Упражнения на лыжах на месте.

50. Имитация одновременного бесшажного хода.

51. Имитация одновременного одношажного хода.

Упражнения в передвижении на лыжах. Выполняют на утрамбованной площадке, на одной лыже.

52. Отталкиваясь палками, скользить на одной лыже; нога без лыжи находится в свободном, безопорном состоянии.

53. То же, но стоя обеими ногами на одной лыже (носок ботинка свободной ноги касается пятки опорной).

54. Одновременный одношажный ход на одной лыже. Отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед (кольца палок назад), а затем, выполняя отталкивание, скользить на одной лыже.

55. Упражнения 52- 55, но скользить на другой лыже.

Упражнения в передвижении на лыжах.

56. Повторить одновременный бесшажный ход.

57. Одновременный одношажный ход, обращая внимание на общую структуру движений. Шаги выполнять поочередно то правой, то левой ногой.

58. Одновременный одношажный ход, обращая внимание на полноценный скользящий шаг. Ногу после отталкивания (выполнив шаг)

подносить к опорной по воздуху, а не везти по снегу. Половина отталкивания палками выполняется при скольжении на одной лыже.

59. То же, но обращая внимание на работу рук.

60.. Одновременный одношажный ход, выполняя все движения ритмично и без задержек.