

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Венедиктова Максима Валентиновича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

1.Общая характеристика работы

В последнее время практика, теория и методика лыжного спорта развивается быстрыми темпами, так как в применении лыжных ходов произошли значительные изменения. В связи с хорошей машинной подготовкой лыжни и отличным скольжением пластиковых лыж в гонках исчезли ходы, не достаточно эффективные и не позволяющие поддерживать на лыжне высокую скорость. К числу широко используемых лыжных ходов на данный момент из классических ходов относятся попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одновременный (скоростной вариант) одношажный, а также, мало зависящий от капризов погоды, так называемый свободный стиль, который является наиболее быстрым способом передвижения. С сокращением числа ходов, применяемых в гонках, резко возросло значение их правильного технического выполнения, т.е. устранения всех возникающих ошибок в технике хода и приведения их к эталону. А высокие скорости, характерные для современных лыжных гонок, выдвигают новые проблемы в подготовке спортсменов.

Актуальность. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. При ходьбе на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища, развиваются все основные физические качества. Занятия лыжной подготовкой имеют большое значение для воспитания морально-волевых качеств: способности к преодолению трудностей, дисциплинированности, настойчивости, смелости, чувства коллективизма. Велико оздоровительное и прикладное значение занятий лыжами.

В связи с вышесказанным мы в своей работе представляем **проблему** совершенствования двигательных навыков у юных лыжников и **темой** нашего педагогического исследования является «Методика совершенствования двигательных навыков у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками».

Целью настоящей квалификационной работы является выявление влияния целенаправленной системы упражнений, направленной на обучение юных спортсменов-лыжников передвижению лыжными ходами, обуславливающие рост результатов в лыжных гонках.

Объект исследования – процесс совершенствования двигательных навыков у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста на стадии начальной подготовки в условиях спортивной секции.

Предмет исследования – средства тренировки, используемые при изучении и совершенствовании техники лыжных ходов.

Гипотеза исследования основывается на реальной педагогической практике и заключается в следующем: рост соревновательных результатов будет возможным, если:

- занимающиеся в полной мере освоят способы передвижения на лыжах;

- параллельно с освоением техники лыжных ходов будет проводиться работа по совершенствованию физических качеств и функциональных возможностей юных лыжников.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были определены следующие *задачи* исследования:

- представить методику обучения юных лыжников технике лыжных ходов;
- исследовать средства и методы совершенствования техники лыжных ходов;
- определить влияние техники лыжных ходов на динамику развития физических качеств исследуемой группы юных лыжников.

В ходе работы нами использовались *методы* исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. изучение и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. математическая обработка данных.

2. Цель спортивной подготовки лыжника-гонщика

Главной целью спортивной подготовки лыжника-гонщика является достижение высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако достижение наивысших результатов процесс длительный и представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

Как показывает практика, высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, однако наивысшие достижения приходят, как правило, позднее, обычно в 25-27-летнем возрасте.

Однако этим достижениям предшествует длительная и круглогодичная подготовка, начиная с юношеского возраста.

Весь процесс многолетней подготовки лыжника-гонщика в настоящее время специалисты подразделяют на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды.

1. Дети в возрасте 9-12 лет проходят предварительную подготовку, важнейшими задачами которой являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Средства лыжного спорта в данный период подготовки направлены на общую физическую подготовку, развитие общей координации движений, равновесия и быстроты движений, скорость двигательных реакций и скоростно-силовых качеств. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение кругового метода.

2. В возрасте 12-16 лет подготовка юных спортсменов направлена на дальнейшее всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Основной задачей данного периода является изучение и совершенствование техники всех видов лыжного спорта – лыжных гонок и горнолыжного спорта: техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. В подготовительном периоде, летом

и осенью, в тренировочных занятиях используются упражнения из других видов спорта: легкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола по упрощенным правилам). Рекомендуется участие юных спортсменов в соревнованиях по другим видам спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Планирование количества соревнований и их сроки на весь год у юных лыжников должно строго соответствовать нормам допустимой соревновательной нагрузки. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию у юных спортсменов волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

3. Специальная подготовка в лыжных гонках начинается в возрасте 16-18 лет. На этом этапе подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП: развитие скоростно-силовых качеств и динамической силы. И на базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большее внимание уделяется развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе юные спортсмены участвуют в соревнованиях, где совершенствуются их технические навыки, изучается тактика ведения гонки, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований зависит от возраста лыжников, правил соревнований и официальных программ по лыжному спорту (например, программ для ДЮСШ), так как в этом возрасте форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема передвижения на лыжах с высокой интенсивностью, может привести к прекращению роста результатов в последующие годы и даже к отчислению ставших бесперспективными еще молодых лыжников.

4. На этапе углубленной специализации по лыжным гонкам в возрасте 19-21 годов лыжники продолжают дальнейшее совершенствование технических навыков в передвижении на лыжах, повышают уровень развития физических качеств и др. А важнейшей задачей является достижение высокого уровня специальной подготовки: специальной выносливости как основного физического качества и дальнейшего совершенствования скоростно-силовых качеств.. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости с неукоснительным соблюдением основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации.

5. Спортивное совершенствование начинается в лыжных гонках с возраста 22 года. Основная задача – специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. Спортсмены на этом этапе подготовки занимаются по индивидуальному плану, что особенно важно, так как спортсмены выполняют здесь самые высокие по объему и интенсивности нагрузки, к которым необходимо подходить с учетом индивидуальных особенностей. А в возрасте 24-28 лет спортсмены, как правило, показывают наиболее высокие

результаты и добиваются успехов на крупнейших соревнованиях по лыжным гонкам. Период высоких спортивных результатов в лыжных гонках продолжается до 33-36-летнего возраста. Хотя в истории лыжного спорта известны случаи, когда спортсмены показывали высокие результаты и позднее, в возрасте 40-42 лет. Например, советские лыжницы Раиса Сметанина – участница пяти Олимпиад и пятикратная олимпийская чемпионка, свое последнее «золото» завоевала в 1992 году в возрасте сорока лет и Галина Кулакова, выигравшая свою последнюю золотую медаль в 1981 году в возрасте 39 лет – 39-кратная чемпионка СССР и неоднократная чемпионка и призер олимпийских игр и чемпионатов мира.

6. Прекращаются активные занятия спортом в возрасте 33-36 лет. Рекомендуются, начиная с этого возраста, постепенно отказаться от соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Однако с целью поддержания общей работоспособности и укрепления здоровья желательно еще несколько лет продолжать выступления в местных и внутренних соревнованиях ветеранов по своей возрастной группе и т.п.

Таким образом, процесс обучения лыжников на всех этапах подготовки предусматривает освоение различной техники способов передвижения на лыжах, овладение тактикой лыжных гонок, приобретение необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в области лыжного спорта, знание гигиены занятий на лыжах, изучение средств и методов самоконтроля и восстановления.

Кроме обучения практическим умениям и навыкам и усвоения теоретических важной задачей процесса подготовки является также всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника, формирование у него высоких морально-волевых качеств, необходимых в повседневной жизни и спортивной деятельности. Процесс тренировки также направлен на повышение уровня развития основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-лыжников.

Все эти важнейшие задачи предусматривают решение целого ряда частных задач.

Например, решение такой частной задачи, как общая физическая подготовка (ОФП) спортсмена проводится на всех этапах годичного цикла многолетней подготовки, как и специальная физическая подготовка (СФП), а соотношение объема средств и вида подготовки изменяется в зависимости от этапа подготовки и возраста занимающихся. Если на начальном этапе подготовки большая часть времени обучения посвящается усвоению нового материала и ОФП, то в тренировочном процессе квалифицированных лыжников основное внимание уделяется совершенствованию техники способов передвижения на лыжах и СФП. Подобным образом решаются и другие задачи.

Привлекать школьников к занятиям на лыжах наиболее целесообразно в возрасте 11-12 лет. Начало занятий в более поздние сроки заставляет преподавателя уплотнять подготовку, так как возникает необходимость

компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать упущенное время.

Таким образом, вся многолетняя подготовка лыжника-гонщика представляет собой целостную систему, направленную на достижения наивысших результатов в оптимальном для занимающихся возрасте, и управляемую их индивидуальными и возрастными особенностями, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства.

3. Методика обучения технике лыжных ходов

Овладение техникой передвижения на лыжах по пересеченной местности, выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс и приобретение специальных знаний – основные задачи подготовки лыжника-гонщика.

Под рациональной техникой передвижения на лыжах понимают систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий.

Техника передвижения на лыжах, как уже отмечалось выше, тесно связана с уровнем развития физических качеств спортсмена и способствует наиболее полному проявлению их. Она всегда конкретна и определяется временными, пространственными и динамическими характеристиками.

Эффективность техники определяется наибольшей скоростью передвижения и является естественной, эффективной, экономичной, устойчивой и вариативной.

Решение конгресса ФИС о разделении лыжных гонок на два вида: классическим и свободным стилем – выдвинуло много новых проблем, связанных с применением коньковых способов передвижения.

Возникла необходимость изучить коньковые способы передвижения и пересмотреть научно-методический опыт подготовки лыжников, чтобы разработать методику тренировки применительно к коньковым ходам.

Техника передвижения на лыжах должна отрабатываться до автоматизма и быть устойчивой к действию сбивающих факторов. В то же время она должна быть вариативной. Например, с изменением условий скольжения должны изменяться длина шага, частота движений, углы

о

Анализ техники передвижения на лыжах свидетельствует о наличии существенных и принципиальных различий между коньковыми и классическими ходами по некоторым кинематическим характеристикам.

4. Особенности методики освоения коньковых способов передвижения на лыжах.

Обучение свободному стилю предшествует разносторонняя подготовка в передвижении на лыжах классическим способом, особенно на начальных этапах подготовки. Только после этого рекомендуется приступать к обучению юных лыжников-гонщиков коньковым способам передвижения.

я

,

в

е

л

Коньковое скольжение лыж и отталкиванием ногой скользящим упором, предъявляет специфические требования к технической и физической подготовке спортсмена, к работе опорно-двигательного аппарата.

Сложная координация движений в коньковых ходах, специфические условия отталкивания руками и ногами, иные действия инерционных сил и пр. требуют от спортсмена специальной подготовки, начиная с юношеского возраста.

Овладение одновременно классическими и коньковыми способами передвижения в совокупности с разносторонней технической подготовкой является основой для определения предрасположенности юного спортсмена к специализации в том или ином стиле.

Однако совершенствование лыжной техники возможно лишь при достаточном уровне развития физических качеств, причем находятся они в определенной взаимосвязи. Так, одновременно с освоением лыжных ходов развивается сила и силовая выносливость мышц рук и туловища. При спусках и поворотах — равновесие, ловкость. А создание специальных условий выполнения упражнений (в подъем, по глубокому снегу, с одной палкой и т. д.) способствует воспитанию силы, силовой выносливости, быстроты, общей выносливости.

Техника коньковых ходов предъявляет повышенные требования и к скоростно-силовой подготовке лыжников. Но развивать эти способности необходимо одновременно с выносливостью, чтобы противостоять утомлению длительное время, поддерживая при этом высокую скорость.

При выборе средств тренировки, используемые в занятиях по обучению и совершенствованию коньковых ходов, необходимо учитывать в первую очередь биомеханическую структуру движений в цикле хода, так как, несмотря на их сходство в способе отталкивания ногой, имеются специфические особенности функционирования опорно-двигательного аппарата. Кроме того, структура усилий в цикле каждого конькового хода напрямую зависит от рельефа местности и условий скольжения.

5. Структура работы

Дипломная работа Венедиктова Максима Валентиновича «Методика совершенствования двигательных навыков у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками» состоит из введения 2 глав, методических рекомендаций, выводов, заключения, списка использованных источников и трех приложений.

В первой главе настоящей работы автор раскрывает цель спортивной подготовки лыжника-гонщика, методы тренировки и методику обучения технике лыжных ходов, а также особенности методики тренировки при освоении классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Во второй главе «Педагогическое исследование» освещает вопросы организации и проведения педагогического исследования, здесь также представлен анализ результатов педагогического исследования, методические рекомендации по совершенствованию двигательных навыков лыжных ходов у юных лыжников.

Анализ результатов контрольного тестирования подтверждает гипотезу настоящего педагогического исследования о том, что совершенствование техники лыжных ходов и параллельное совершенствование физических качеств и функциональных возможностей юных лыжников делают возможным рост соревновательных результатов занимающихся.

Работа Венедиктова М. В. оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшей обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

6. Экспериментальная часть

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе спортивной секции по лыжному спорту

В этой группе мальчики занимаются лыжными гонками уже в течение 3 лет. Основами техники классических ходов они овладели, и в данный период ведется работа по совершенствованию у них классических и коньковых способов передвижения на лыжах. На учебно-тренировочных занятиях мы наблюдали методику работы по устранению ошибок в технике и развитию специальных физических качеств, которые являются фундаментом рациональной техники и достижения спортивных результатов.

Приведем средства и методы, используемые в работе с юными лыжниками.

Попеременный двухшажный ход – как известно, один из основных классических ходов, применяемых в лыжных гонках. Но именно в нем и возникает большое количество ошибок.

Рассмотрим наиболее грубые ошибки, совершаемые лыжниками при выполнении данного технического элемента.

При прохождении учебного круга попеременным двухшажным ходом у ребят были выявлены в I фазе его исполнения две ошибки: 1) двухопорное скольжение, причина которого заключается в плохом равновесии; 2) неправильное направление отталкивания.

Для исправления допущенных ошибок были использованы следующие упражнения:

1. Для совершенствования равновесия:

- махи ногами, стоя на узкой опоре, ходьба по ней (в зале, на гимнастической скамейке);
- спуски со склона с поочередным подниманием лыж, скользя на одной;
- передвижение без палок с акцентированным переносом массы тела с лыжи на лыжу.

2. Для совершенствования направления отталкивания ногой:

- на месте: отталкивание ногой с активным разгибанием в колене вверх-назад и поздним отрывом каблука ботинка от опоры;
- то же упражнение, но с выпадом после отталкивания ногой;
- имитационная ходьба с акцентированным разгибанием ног в коленном суставе;

- прыжковая имитация с контролем направления отталкивания и полного разгибания ноги;
- «самокат» – скольжение на одной лыже с отталкиванием другой при контроле за разгибанием ноги.

Во II фазе ошибка у некоторых спортсменов состояла в чрезмерно согнутой ноге в одноопорном скольжении, причина ее в том, что недостаточно выпрямляется опорная нога.

Для исправления этой ошибки применялись махи ногой с лыжей с выпрямлением опорной ноги и с удержанием на ней равновесия.

В III фазе наблюдалось слабое финальное усилие при отталкивании палками из-за того, что лыжник неправильно располагает руку в конце отталкивания.

Упражнения, помогающие устранить данную ошибку следующие:

- имитация движений руками;
- выполнение одновременного бесшажного хода под уклон с сильным отталкиванием палками;
- передвижение попеременным двухшажным ходом полушагом с сильными отталкиваниями палками.

В IV фазе ошибка – выпрямленное туловище в тазобедренном суставе.

Упражнения для работы над этой ошибкой:

- передвижение «падающим» шагом без лыж и на лыжах;
- на месте – тренировка правильного наклона над опорой;
- передвижение с нужным наклоном полушагом, держа палки поперек лыжни, на уровне коленей;
- передвижение с буксировкой партнера;
- передвижение попеременным двухшажным ходом, отталкиваясь палками, взятыми немного выше их середины.

В V фазе типичной ошибкой у юных лыжников явилось недостаточное выпрямление ноги в коленном и голеностопных суставах.

С помощью следующих упражнений исправлялась данная ошибка:

- подробное объяснение и точный показ тренером формы и направления отталкивания;
- имитация спортсменом толчка ногой на месте;
- отработка отталкивания в шаговой и прыжковой имитации;
- совершенствование отталкивания в упражнении на лыжах «самокат»;
- контроль за правильной формой отталкивания при передвижении без палок и с палками.

Одновременный бесшажный ход гораздо проще по усвоению и выполнению, естественно, и ошибок допускается в нем меньше.

Большое внимание уделяется на занятиях и технике одновременного одношажного хода (скоростной или «стартовый» вариант). Он необходим лыжникам в соревнованиях, как классическим, так и свободным стилем, так как позволяет поддерживать очень высокую скорость на определенных участках трассы. Отсюда и важность владения правильной техникой этого хода.

Для исправления такой ошибки, как толчок ногой с лыжей, недостаточно загруженной массой тела из-за плохого равновесия или из-за неумения переносить вес тела с лыжи на лыжу появляется слабый запоздалый толчок и очень короткий шаг. Исправляя ошибку, применяли следующие упражнения:

- махи ногой без лыж и с лыжей, стоя на узкой опоре;
- спуски со склонов с поочередным подниманием лыжи;
- спуски с пологих склонов на одной лыже;
- скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой – «самокат»; это очень часто используемое упражнение при освоении и совершенствовании техники лыжных ходов, помогает также при отработке правильного направления отталкивания ногой (вниз-назад) до полного выпрямления. Упражнение сначала рекомендуется выполнять вначале на пологом склоне, затем на ровной лыжне;
- передвижение попеременным скользящим шагом без палок с акцентированным переносом массы тела с лыжи на лыжу.

Основными методами, которые используются при работе над совершенствованием техники лыжных ходов, являются: объяснение, показ, выполнение, контроль и обязательная работа над ошибками, их коррекция.

В объяснении кратко и доходчиво рассказывается, что должен делать юный лыжник, выполняя упражнение, корректирующее технику, какой эффект это упражнение даст, указываются точки ориентиры, через которые пройдут руки, ноги и туловище спортсмена. Все это объясняется последовательно, по мере выполнения частей задания.

Начальные тренировки по отработке техники ходов проводятся в облегченных условиях по накатанной лыжне, при хорошем скольжении.

Методика, используемая на занятиях по обучению коньковыми способами передвижения, построена по аналогии с обучением классическим ходам и заключается в первую очередь в овладении отталкиванием скользящим упором.

Специальные упражнения подбираются в зависимости от задачи занятия.

При обучении полуконьковому ходу использовались следующие упражнения

1. Имитация хода на месте. Из положения стоя обозначить скольжение на левой лыже, туловище слегка наклонено вперед, кисти на уровне головы; ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей (левой) лыжей. На счет «раз» сделать выпад правой ногой вперед-в сторону с обозначением отталкивания рука и наклоном туловища вперед; на счет «два» вернуться в исходное положение.

2. Полуконьковый ход под уклон и на равнине с активным отталкиванием руками.

Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу проводится с помощью таких упражнений как:

1. Передвижение одновременным двухшажным ходом (классическим).

2. Имитацию одновременного двухшажного конькового хода выполнить на два счета. Лыжник стоит на левой согнутой ноге, носок лыжи отведен в сторону под углом 20° , правая лыжа подтянута к левой носком в другую сторону под таким же углом, кисти рук на уровне бедра, туловище наклонено вперед. На счет «раз» — отталкивание левой и вынос правой ноги махом вперед-в сторону и перенос на нее массы тела с выносом рук вперед (обозначить скольжение на одной лыже); на счет «два» обозначить отталкивание руками с отталкиванием правой ногой и перенос массы тела на левую лыжу.

3. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на равнине и во время подъема на склон крутизной $2-6^\circ$.

При обучении одновременному одношажному коньковому ходу упражнения следующие:

1. Передвижение одновременным одношажным ходом (скоростной вариант классического хода).

2. Имитация хода на месте по разделениям на два счета. Лыжник стоит на согнутой левой ноге с отведенным в сторону на $16-24^\circ$ носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи отведен в другую сторону (20°), согнутые в локтях руки вынесены вперед. На счет «раз» — отталкивание левой ногой с выносом (коленом вперед) правой ноги махом вперед-в сторону и переносом на нее массы тела, с имитацией одновременного отталкивания палками; на счет «И» обозначить свободное скольжение на правой лыже — вынос палок (кольцами к себе) согнутыми в локтях руками, принятие и. п. для следующего шага.

3. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и в подъемах на склоны различной крутизны.

Научить передвижению в подъем коньковыми ходами помогают следующие упражнения:

1. Подъем «елочкой». Обоснование: данное упражнение позволяет повторить постановку лыжи на внутренние ребра с отведением носка лыжи в сторону, перенос массы тела с одной лыжи на другую. Относительно выпрямленное положение туловища — как при коньковом ходе.

2. Передвижение коньковым ходом в подъем без палок.

3. Имитация попеременного конькового хода. Лыжник стоит на левой согнутой ноге с отведенным (до 20°) носком лыжи, другая нога подтянута к опорной ноге, носок лыжи повернут в сторону на 20° , правая рука вынесена вперед, левая сзади, туловище наклонено вперед. На счет «раз» — отталкивание левой ногой с переносом массы тела на правую лыжу и обозначением отталкивания правой рукой, вынос левой руки вперед; на счет «два» — то же с другой ноги.

4. Передвижение коньковым ходом с одновременным отталкиванием палками в подъем.

Главная задача юных лыжников при изучении коньковых ходов — это научиться делать толчок ребром лыжи, так как в основе передвижения данным

ходом лежит отталкивание скользящим упором. С этой целью используются в занятиях специальные подводящие упражнения, игры и игровые задания, что, на наш взгляд, поднимет эмоциональность занятий и эффективность обучения в целом.

1. Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.
2. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине. При выполнении данных заданий обращается внимание на то, чтобы учащиеся не переносили полностью массу тела на толчковую ногу. Упражнения выполняются без палок.

Как только ребята освоили отталкивание скользящим упором, переходят к решению второй задачи — научиться переносить массу тела с ноги на ногу, выполняя следующие подводящие упражнения.

1. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок).
2. Передвижение коньковым ходом с одной палкой (со спуска, на равнине). При выполнении этих упражнений учителя нацеливают своих воспитанников стараться как можно дольше скользить на опорной ноге.

После этого переходят к решению третьей задачи — согласование работы рук и ног, применяя такие упражнения.

1. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук (со спуска и на равнине). При выполнении упражнения массу тела с ноги на ногу переносят постепенно. Обращается внимание школьников на размашистую работу рук.

2. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом (со спуска, на равнине и в подъем). При этом палки ставят на снег одновременно: вначале ставят на снег палку, одноименную толчковой ноге. Угол разведения лыж меняется в зависимости от крутизны подъема — при увеличении крутизны склона угол разведения лыж увеличивается, увеличивается и угол кантования лыж.

При освоении коньковых ходов _____ придерживаются следующей последовательности изучения: вначале попеременный двухшажный, затем одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.

Большое влияние, по мнению _____ на овладение лыжной техникой оказывает силовая и скоростная подготовка, а также выносливость. Поэтому работу по совершенствованию техники лыжных ходов ведут в непосредственной связи с параллельным развитием данных физических качеств. Ведь если у лыжника существенно отстают эти качества, то в гонке, к концу дистанции у него пропадает сила и быстрота отталкиваний руками и ногами, нарушается структура хода, возникают ошибки.

В подготовительном периоде для развития силы и силовой выносливости использовались следующие упражнения:

- 1) общеразвивающие на все группы мышц;

- 2) с отягощением (не более 20 % от массы тела спортсмена), имитирующие элементы лыжных ходов;
- 3) с различными амортизаторами (имитация попеременной работы рук, одновременного бесшажного хода, их сочетания);
- 4) прыжковые, многократные прыжки и многоскоки, имитирующие отталкивание в лыжных ходах;
- 5) прыжковые, выполняемые в подъемы различной крутизны;
- 6) имитирующие попеременный двухшажный ход в подъем (5-12°) без палок;
- 7) то же на песке;
- 8) имитирующие одновременный одношажный ход в подъем без палок: а) отталкиваясь только одной ногой, б) чередуя отталкивания одной и другой ногами;
- 9) указанные упражнения с буксировкой отягощения.

Задача этих упражнений – подготовить мышечно-связочный аппарат к мощной и длительной работе, вызвать функциональную перестройку в мышцах. Поэтому нагрузка довольно высокая, утомление мышцы значительное, иначе этой перестройки не произойдет.

Развить силу помогают и игры на лыжах. Например:

«Шире шаг». Игра проводится на отрезке лыжни длиной 50-100 м. Лыжник должен преодолеть дистанцию попеременным двухшажным ходом без палок, сильно отталкиваясь ногами и стараясь идти как можно более широким шагом. Побеждает тот, кто сделает меньше шагов на отрезке. Если играют команды, то побеждает та, участники которой также сделают шагов меньше (в сумме). Игра может проводиться и с палками.

«Сильнее оттолкнись». На отрезке лыжни 50-100 м лыжник передвигается одновременным бесшажным ходом, стараясь как можно сильнее оттолкнуться палками и сделать возможно меньше отталкиваний. Победитель определяется по наименьшей сумме отталкиваний всех членов команды.

Варианты: то же, передвигаясь одновременным одношажным или одновременным двухшажным ходом.

«Гонка елочкой». Выбираются подъем длиной 20-30 м и пологий спуск рядом. В конце подъема ставится флажок. Лыжник должен со старта преодолеть подъем елочкой и, обогнув флажок, спуститься к месту старта. Побеждает тот, кто быстрее всех пройдет трассу. Игра может быть проведена и как эстафета.

Вариант: подъем преодолевается лесенкой.

Необходимое лыжнику качество быстроты развивают с помощью ускорений на коротких отрезках (50-100 м), игры на лыжах (кто быстрее добежит до цели попеременным или одновременным ходом, без палок), старты в эстафетах. Отдых между упражнениями на быстроту – не менее 2-3 минут. Количество ускорений – 4-6. Упражнения на быстроту включают в начало основной части занятия. Например:

«*Встречная эстафета*». Участники каждой команды разбиваются на две равные группы и выстраиваются с противоположных сторон отрезка лыжни. По сигналу лыжники бегут в одну сторону и передают эстафету своим товарищам по команде в конце отрезка. Побеждает команда, участники которой первыми закончат игру.

«*Финские гонки*» (*финская народная игра*). Дистанция – 50-100 м – прокладывается по ровной лыжне или под небольшой уклон. Побеждает тот, кто первым пройдет дистанцию, отталкиваясь только палками.

«*Гонка-гандикап*». Более сильные гонщики выстраиваются на старте, менее сильные – на лыжне впереди в заранее установленном месте. Гонка начинается по сигналу стартера, общему для всех стартующих. Побеждает лыжник, первым закончивший дистанцию независимо от места старта.

Для развития ловкости в зале, в бесснежное время, используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, в зимнее время можно поиграть на лыжах в "Салки", "Карусель" и другие игры. Передвижение с поворотами, спуски с гор, упражнения на спусках также помогают юным лыжникам развивать это качество.

Для решения задачи развития специальной выносливости использовались следующие упражнения: соблюдая правильную технику передвижения, идти по тренировочному кругу в медленном темпе без остановок в течение определенного времени. Далее задача усложнялась: дойти без остановок до намеченного пункта. Темп передвижения слабый. От занятия к занятию возрастала протяженность от 15-20 мин. до 45 мин. при ЧСС не более 150 уд./мин. Чем выше темп, тем короче планировалось в тренировке время передвижения. Занятия на учебной лыжне с равномерным передвижением на тренировочных кругах, на наш взгляд, важны тем, что в них можно проверить равномерность темпа от круга к кругу, как в начале, так и в конце дистанции, определить, не снижается ли скорость к концу заданного отрезка и какова ЧСС занимающихся. В таких упражнениях на выносливость тренер следил за тем, чтобы ученики не соперничали друг с другом, а ориентировались на собственные силы. Такие занятия с равномерным преодолением намеченной трассы или с непрерывным передвижением в течение заданного времени были хорошей базой для формирования у подростков физической и психологической готовности к прохождению достаточно длинных дистанций, в том числе и соревновательной.

С целью выявления эффективности представленных здесь средств и методов совершенствования лыжных ходов и рост результатов в лыжных гонках мы проводили тестирование. Контрольное тестирование состояло из двух показателей. Первое тестирование мы проводили в октябре 2017 года, второе – в апреле 2018 года.

В тесты по физической подготовке мы включили следующие упражнения:

1. 6-минутный бег, как тест на выносливость;
2. бег на дистанцию 30 м, как показатель развития скоростных качеств занимающихся;

3. прыжок в длину с места, свидетельствующий о развитии их скоростно-силовых качеств.
4. челночный бег 3x10 м, характеризующий развитие координационных способностей;
5. подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – показатель развития силы рук и плечевого пояса

Второй показатель характеризовал технику исполнения лыжных ходов, также в два этапа мы определяли техническую подготовленность занимающихся. Первый этап тестирования проходил в декабре 2017 г. и второй – по окончании соревновательного периода – в марте 2018 г.

В качестве критерия оценки выполнения ходов нами исследовался темп циклов, выполняемых лыжником в 1 мин. Нормативными требованиями определено, что при совершенной технике исполнения:

1. попеременного двухшажного хода темп циклов в среднем составляет 50-70 в 1 минуту. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

2. одновременного бесшажного хода – темп циклов 50-75 в минуту. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

3. в одновременном одношажном ходе также темп циклов в 1 минуту – 50-75. При этом цикл хода состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

В тестировании принимали участие 12 человек, занимающихся в данной группе, мы же в работе представили результаты 5 лучших воспитанников, что также демонстрирует объективную достоверность исследования.

Заключение

Тренировка юного лыжника — это непрерывный многолетний процесс, включающий в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортивная тренировка организуется с учетом поставленной цели и задач того или иного периода подготовки. Как показывает практика специальную физическую и техническую подготовленность лучше развивать и совершенствовать, начиная с детско-юношеского возраста.

Современная лыжная техника характеризуется естественностью движений, их легкостью и свободой, высокой посадкой, большой скоростью и амплитудой махов руками и ногами, частотой движений, большой силой и быстротой толчков руками и ногами. Главная задача тренера при работе над техникой – создать у учеников верное и точное понимание совершенствуемого элемента хода.

Большое влияние на овладение лыжной техникой оказывает и уровень развития физических качеств, вследствие этого работа над техникой неразрывно связана с работой по совершенствованию физических качеств и

функциональных возможностей лыжников, которые в совокупности и повышают уровень соревновательной подготовленности спортсменов.

Результаты контрольного тестирования подтверждают гипотезу нашего педагогического исследования о том, что совершенствование техники лыжных ходов и параллельное совершенствование физических качеств и функциональных возможностей юных лыжников сделают возможным и рост соревновательных результатов.

На основании выше сказанного, мы можем сделать вывод о том, что представленная нами методика является эффективной, и может быть рекомендована к использованию на учебно-тренировочных занятиях ДЮСШ, спортивных секций общеобразовательных школ, а также на уроках лыжной подготовки.