

Лыжная подготовка: организация и методика проведения практических занятий со студентами

О.В. Ларионова

Учебно-методическое пособие для студентов - бакалавров направлений подготовки: 020100 Химия; 24100 Химическая технология; 280700 Техносферная безопасность.



Саратов 2014.

Учебно-методическое пособие содержит практический материал, необходимый для организации и проведения занятий по лыжной подготовке студентов. Пособие предназначено для ознакомления студентов с содержанием занятий и приобретения знаний о способах и технике передвижения на лыжах. Учебно-методическое пособие будет полезно студентам, желающим повысить уровень своей функциональной и лыжной подготовленности, а также, проявившим интерес к занятиям лыжным спортом и к самостоятельным оздоровительным прогулкам на лыжах. Преподаватели физической культуры могут использовать данное пособие для организации занятий по физической культуре профессионально-прикладной направленности.

Рекомендуют к размещению на сайте ЭБ СГУ: кафедра физического воспитания и спорта Института физической культуры и спорта Саратовского Государственного университета.

Рецензент: зав. кафедрой спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта СГУ, кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Мишагин

Оглавление

Введение.....	4
1. Основы организации занятий по лыжной подготовке	5
2. Методика занятий и основы техники передвижения на лыжах	9
3. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	24
4. Содержание практических занятий по лыжной подготовке студентов	25
Заключение	34
Литература	34

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Введение

Несмотря на непродолжительность зимнего сезона, лыжный спорт в Саратовской области является одним из наиболее массовых видов спорта. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье человека, развитием физических, моральных и волевых качеств и большим прикладным значением. Передвижение на лыжах является замечательным средством активного отдыха. Особенно велико оздоровительное значение занятий по лыжной подготовке. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время тренировочных занятий на морозном воздухе повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Красота окружающей природы оказывает положительное влияние на нервную систему и способствует психологической разгрузке, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность. Если при ходьбе и беге в работу вовлекаются преимущественно мышцы ног, то при передвижении на лыжах в работу включаются мышцы туловища, ног и рук. В связи с участием в работе большого объема мышечной массы передвижение на лыжах способствует гармоническому развитию мускулатуры, укреплению мышц брюшного пресса и уменьшению жировой ткани. Поэтому закономерным является то, что лыжная подготовка, наряду с видами легкой атлетики и спортивными играми является обязательным разделом учебной программы по физической культуре.

Цель данного учебно–методического пособия – ознакомить студентов с содержанием практических занятий по лыжной подготовке, помочь в совершенствовании имеющихся навыков катания на лыжах, стимулировать к занятиям лыжным спортом и к самостоятельным занятиям упражнениями оздоровительной направленности.

1. Основы организации занятий по лыжной подготовке

Занятия лыжной подготовкой позволяют решить следующие задачи:

- 1 – укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2 – закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах;
- 3 – мотивация здорового образа жизни;
- 4 – воспитание волевых качеств.

В процессе лыжной подготовки приобретается обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методам развития общей и специальной выносливости, подготовки к соревнованиям, прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Практические занятия по лыжной подготовке со студентами проводятся на равнинной или пересеченной местности в любую погоду (мороз, снегопад, оттепель) и, как правило, требуют от занимающихся значительных энергетических затрат. Поэтому

очень важно, чтобы преподаватель четко организовал занятия и выбрал маршрут, соответствующий подготовленности студентов. Также необходимо выбрать соответствующий темп передвижения, не допускающий большого разрыва в колонне, указать на соблюдение дистанции при спусках с гор, постоянно контролировать дисциплину, численный состав группы, а студенты, в свою очередь, должны четко выполнять все указания и требования преподавателя. При обучении способам передвижения на лыжах, желательно подготовить тренировочные круги и склоны, а также учесть и метеорологические условия. Пренебрежение преподавателем организационной стороной занятия по лыжной подготовке, а студентов дисциплиной, может привести к травмам, обморожениям, и даже к несчастным случаям. Выбирая склоны для обучения техники и способов подъема, спусков, торможений и поворотов, следует учитывать длину и крутизну склона, состояние снега, наличие неровностей, препятствий, а также уровень физической и технической подготовленности студентов. При обучении спускам, подъемам и поворотам очень важно правильно организовать группу: определить, где надо спускаться, а где подниматься, а студентам неукоснительно соблюдать эти правила. Для совершенствования техники передвижения желательно прокладывать учебные круги протяженностью 1-2 км, в виде петель. Это позволит чаще наблюдать за занимающимися на круге и вовремя давать указания.

Характер занятия в лыжной подготовке часто зависит от состояния снега. После снегопада движение лыжника затруднено, поэтому если место занятий не подготовлено, то изучение техники ходов практически невозможно. Если выпал свежий снег и наблюдается оттепель, то лучше совершенствовать технику спуска с гор, поворотов и развивать общую выносливость. Свежевыпавший снег, но при умеренно низкой температуре, дает хорошее скольжение лыж и, таким образом, создает отличные условия для работы над техникой и развитием скоростной выносливости.

Во время занятия преподаватель использует наглядный показ, как элементов техники, так и всего способа движения (лыжного хода), поэтому студенты должны располагаться так, чтобы хорошо слышать объяснения и видеть действия преподавателя.

Любое учебно-тренировочное занятие состоит из 3х частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть – это разминка. Цель разминки – функциональная подготовка организма к предстоящей работе, продолжительность составляет примерно 15-20 минут. Основная часть занятия длится 40-50 минут. В этой части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия, например, совершенствование техники, развитие отстающего физического качества, подготовка к выполнению норматива и др. На заключительную часть занятия отводится примерно 10-15 минут. Задача «заминки» - привести организм

студента в исходное состояние, снижая его функциональную активность. В лыжной подготовке содержание каждой части занятия имеет некоторые особенности.

В подготовительной части занятия студенты проводят осмотр и подготовку инвентаря, смазку лыж, подготавливают одежду, и организованно перемещаются к месту занятия. После ознакомления с содержанием занятия проводят разминку. Для разминочных упражнений используют такие упражнения как легкий бег, быстрая ходьба, различные подскоки, упражнения на растягивания мышц плечевого пояса, выполняемые без лыж и, затем передвижение на лыжах с небольшой интенсивностью на коротких отрезках дистанции.

В начале основной части занятия планируют изучение и совершенствование техники лыжных ходов, поворотов, спусков, подъемов, торможений, во второй половине работают над развитием физических качеств лыжника. Также сюда включают мероприятия по развитию у студентов волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели. Работу над техникой желательно проводить на учебных кругах, защищенных от ветра, на небольших пологих склонах, невысоких подъемах.

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать нагрузки. Для этого можно использовать медленную

прогулку на лыжах, упражнения на расслабление мышц, или просто легкую пробежку на базу.

Систематические занятия, проводимые в любую погоду при условии постепенного повышения объема и интенсивности, будут способствовать адаптации организма студентов к повышенным нагрузкам при низкой температуре и одновременно воспитанию волевых качеств.

2. Методика занятий и основы техники передвижения на лыжах

В основу каждого метода спортивной тренировки положены определенные сочетания компонентов, которые регулируют величину физической нагрузки на организм: **объем, интенсивность, интервал отдыха, характер отдыха и количество повторений.**

В лыжной подготовке **объем** нагрузки определяется длиной дистанции и временем прохождения дистанции или её участков.

Интенсивность нагрузки – это мощность работы, которая определяется по реакции организма на выполненное упражнение. Достаточно точно интенсивность тренировочной нагрузки отражает частота пульса (ЧСС). В лыжной подготовке используют тренировки с различным уровнем интенсивности. Работа малой интенсивности соответствует пульсу 100-120 уд/мин., умеренной интенсивности – 120-140 уд/мин., средней – 140-160 уд/мин., максимальной – 160-180 уд/мин., и 180-200 уд/мин. – предельной.

Количество интервалов отдыха влияет на то, какова будет реакция организма на нагрузку. При повторной работе воздействие, которое оказывает следующая нагрузка, зависит от проделанной работы и от продолжительности отдыха между повторами. В зависимости от того, при каком состоянии организма (при полном или частичном восстановлении) предлагается выполнить следующую нагрузку, будет зависеть тренировочный эффект.

Количество повторений упражнения определяет степень нагрузки на организм. Увеличение числа повторений при работе в аэробных условиях (обеспеченных кислородом), способствует тренировке сердечнососудистой и дыхательной системы организма, а при анаэробной нагрузке увеличение числа повторений приводит к снижению интенсивности и в конечном итоге к отказу от работы.

Сочетая указанные компоненты нагрузки в разных вариантах, можно воздействовать на физическую подготовленность лыжника и, соответственно, на спортивный результат.

На занятиях по лыжной подготовке применяются следующие методы тренировки:

Равномерная тренировка Равномерный метод направлен на развитие общей выносливости и характеризуется выполнением непрерывной работы с равномерной интенсивностью. Объем и уровень интенсивности работы зависят от подготовленности лыжника. Скорость движения не меняется на всем протяжении дистанции, кроме начального, разминочного участка.

Рекомендуется использовать равнинную и слабопересеченную местность, длина дистанции не менее 4 км для девушек и 6 км для юношей.

Переменная тренировка. Такая тренировка применяется для развития скоростной выносливости лыжника и заключается в выполнении непрерывной работы с переменной интенсивностью. Суть её в том, что, скорость движения по дистанции меняется и, отдельные её отрезки проходят с высокой интенсивностью. Метод универсален, так как, позволяет развивать аэробные и анаэробные способности организма. Аэробные способности совершенствуются при работе средней и умеренной интенсивности на длинных отрезках дистанции при работе длительностью более 10 минут, анаэробные способности повышаются в работе с максимальной интенсивностью 3-5 минут и при работе с предельной интенсивностью длительностью прохождения дистанции 20-30 секунд (на подъеме). Длина дистанции должна быть несколько меньше контрольной. Такой метод хорошо приспособливает организм к условиям соревновательной деятельности.

Повторная тренировка. Применяется для совершенствования скоростных качеств и скоростной выносливости лыжника. Главное условие – повторение работы небольшой по длительности, но с максимальной интенсивностью. В лыжной подготовке – это повторное прохождение небольших участков дистанции с максимальной скоростью. Повторная

нагрузка на фоне не довосстановления организма от предыдущей нагрузки, с одной стороны предъявляет жесткие условия к организму, а с другой – повышает анаэробную производительность. Для юношей длина дистанции 150-200м, для девушек 100-150м. Количество повторений зависит от уровня физической подготовки, как правило, ориентиром является падение скорости. Интервал отдыха – до восстановления пульса до 100-120 уд/ в мин. Во время отдыха - передвижение на лыжах с низкой интенсивностью.

Обычно при хорошем скольжении совершенствуют скоростную подготовку, а при плохом - работают на общую выносливость.

Занятия лыжным спортом и просто катание на лыжах с целью активного отдыха требуют знаний и умений в освоении техники лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов и торможений. В противном случае даже простое передвижение на лыжах не доставит вам удовольствия от прогулки, а наоборот, поставит «крест» на ваших дальнейших занятиях и желании встать на лыжи. В каждом способе передвижения на лыжах присутствуют такие основные элементы техники как: скользящий шаг, толчок рукой и ногой, скольжение на одной лыже и перенос веса тела с одной лыжи на другую. Поэтому для начинающих лыжников обучение технике лыжных ходов начинается с овладения этими элементами, а для умеющих кататься на лыжах, полезно совершенствовать имеющиеся умения и навыки. В этом разделе пособия рассмотрены

самые простые технические приемы катания на лыжах, знание о которых и умение владеть ими сделает ваши занятия и прогулки на лыжах желанными и, главное, безопасными.

2.1 Повороты на лыжах на месте. Это простейшие упражнения для начинающих лыжников.

а) повороты переступанием на месте вокруг пяток; вокруг носков. Нужно следить, чтобы носки лыж были подняты, а пятки не отрывались от лыж. Корпус, при подъеме ноги, следует слегка подавать вперед.

б) боковые приставные шаги (влево и вправо 3-4 шага).

в) ходьба ступающим шагом с палками и без палок по целине с поворотами и со сменой направления движения.

г) подъем на пологий склон ступающим шагом.

У новичков обучение этим упражнениям обычно не вызывает затруднений. Преподавателю достаточно их показать и объяснить последовательность и технику выполнения.

2.2 Лыжные ходы.

При обучении лыжным ходам следует придерживаться определенной последовательности: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход.

Классические лыжные ходы.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход требует освоения (для новичков) и совершенствования скользящего шага. Скользящий шаг можно выполнять: под небольшой уклон без палок, обращая внимание на скольжение на одной лыже; по равнине, обращая внимание на толчок ногой; скользящий шаг с заложенными за спину руками для переноса тела на одну лыжу; скользящий шаг без палок, обращая внимание на согласованную работу рук и ног. Техника выполнения. Движения рук и ног чередуются как при обычной ходьбе без лыж. Попеременно отталкиваясь ногами и при помощи палок руками, лыжник скользит то на одной, то на другой лыже. При толчке палкой следует пронести руку назад до полного её выпрямления, так, чтобы рука с палкой составляла прямую линию. Этот ход используется на равнине и пологих подъемах.

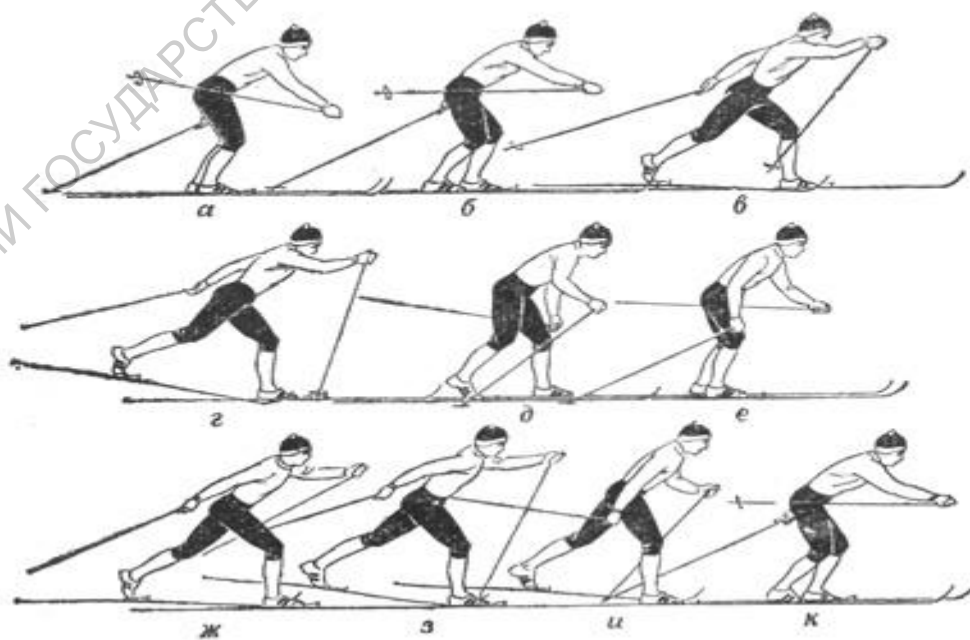


Рис.1.Техника попеременного двухшажного хода

При хорошем скольжении на равнинных участках и на пологих спусках применяют одновременные ходы.

Одновременный бесшажный ход. Технику этого хода используют на лыжне, идущей под уклон. Лыжник скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палок. Ноги в отталкивании не участвуют, палки выносятся вперед и ставятся в снег на уровне ботинок, масса тела переносится на переднюю часть стопы. Отталкивание заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах так, чтобы рука и палка составляли прямую линию.

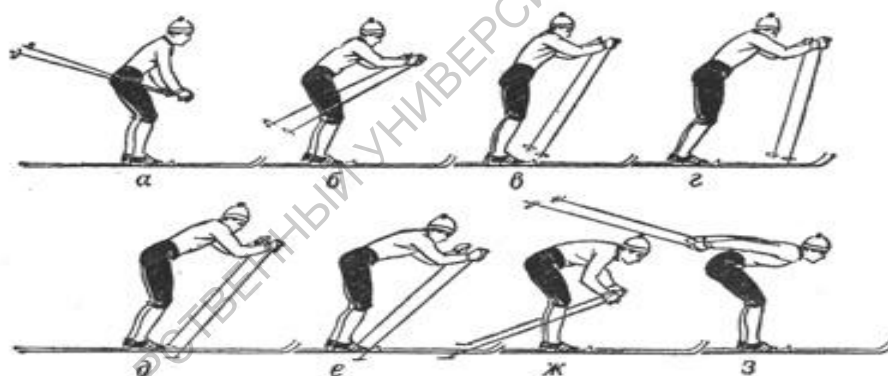


Рис.2.Техника одновременного бесшажного хода

Одновременный одношажный ход. Применяется при хорошем скольжении на равнине и под уклон для развития максимальной скорости. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одного одновременного толчка руками, т.е. толчок руками выполняется на шаг каждой ногой.

Одновременный двухшажный ход. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками, после чего лыжник скользит на двух лыжах.

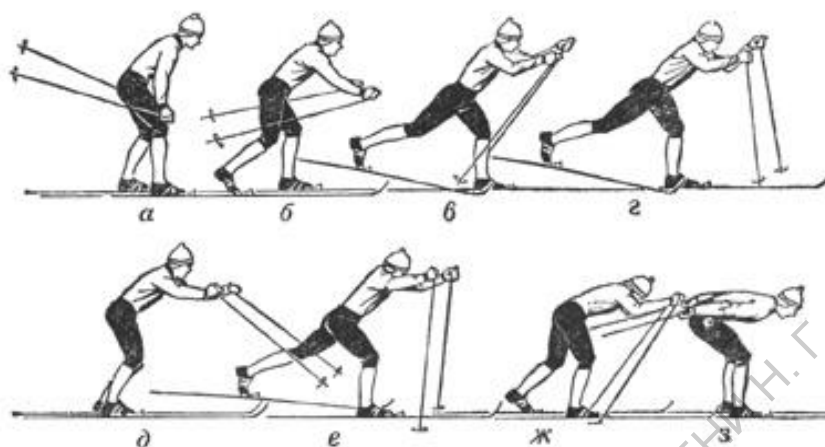


Рис.3. Техника одновременного двухшажного хода

Коньковые лыжные ходы.

В коньковых ходах отталкивание ногами выполняется способом скользящего упора, т.е. со скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется ребром лыжи сильным надавливанием вперед-в сторону, как у конькобежца. Хорошее владение техникой конькового хода обеспечивает скоростное и эффективное передвижение на дистанции. Способы передвижения коньковым ходом:

Полуконьковый ход. Техника выполнения этого хода заключается в том, что отталкивание выполняется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне.

Туловище при отталкивании наклоняется, толчок ногой продолжается до полного выпрямления в коленном суставе, рука и палка в конце толчка составляют прямую линию. Применяется на пологих спусках, на протяженных равнинных участках и на небольших подъемах малой крутизны.

Одновременный одношажный коньковый ход. Цикл выполнения состоит из двух шагов (правой и левой ногой) и одновременного отталкивания руками. Применяется, как правило, на равнинных участках.

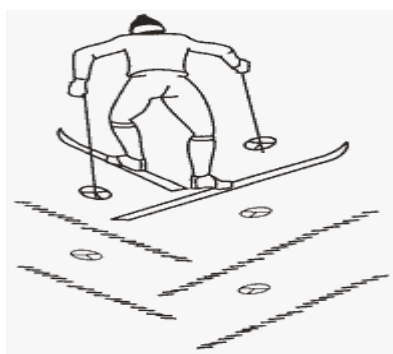
Одновременный двухшажный ход. Выполняется как предыдущий одновременный одношажный ход. Отличие состоит в том, что одно отталкивание руками выполняется на два скользящих шага. Используется также на равнинных участках дистанции.

Попеременный двухшажный коньковый ход. Применяется на подъемах. Техника выполнения: поочередное отталкивание правой и левой рукой с последовательными отталкиваниями каждой ногой, Координация движений: с толчком левой ноги идет толчок правой рукой, при толчке правой ногой – работает левая рука.

Коньковый ход без отталкивания палками. Применяется для наращивания скорости на равнинных участках дистанции. Отталкивание выполняется поочередно каждой ногой с полным разгибанием в коленном суставе.

2.3 Подъемы

Способ преодоления подъемов зависит от ряда факторов: длины подъёма и его крутизны, смазки лыж и состояния лыжни. На пологих склонах используются способы *вбегание в подъем скольжением* и *подъем ступающим шагом*, на крутых склонах применяют подъемы «елочкой» и «лесенкой».



а)



б)

Рис.4. техника преодоления подъемов: а) «елочкой; б) лесенкой.

2.4 Спуски

Нельзя быстро и безопасно передвигаться по пересеченной местности и участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам, не владея элементарными приемами техники спуска на лыжах. При спусках с горы основная задача лыжника – это сохранение равновесия и устойчивости в соответствующей стойке: основной, высокой или низкой

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

Для сохранения равновесия необходимо принять «*основную стойку лыжника*»: ноги слегка согнуты в коленях для амортизации при преодолении неровностей, туловище наклонено вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед. Палки зажаты в руках и отведены назад, не касаясь снега.

Высокая стойка служит для уменьшения скорости движения за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

Низкая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке наклонено почти до горизонтального положения, палки взяты под руки и прижаты к туловищу, ноги сильно согнуты. Применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость.

При спусках по неровному склону часто приходится преодолевать неровности в виде бугров и впадин. Для сохранения равновесия в момент наезда на бугор, надо быстро присесть, а съезжая с него, выпрямиться. Нельзя въезжать на бугор на прямых ногах, а, приседая, поднимать руки вверх. Подъезжая к впадине, надо принять низкую стойку, а в самой впадине несколько выпрямиться, и затем, выезжая из неё, снова присесть (см. рис.4).

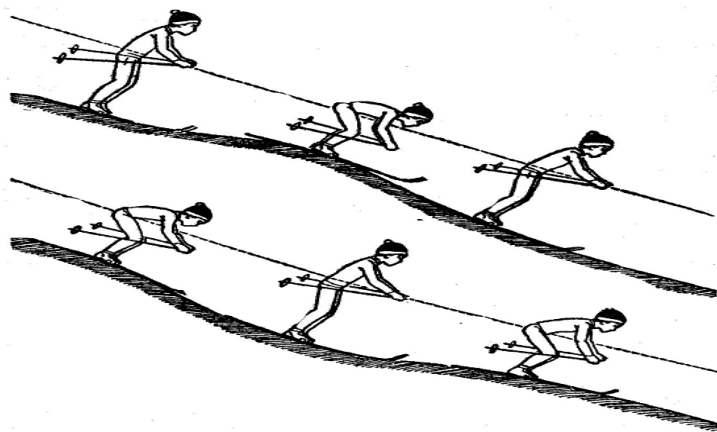


Рис.5. Преодоление неровностей при спуске с гор.

2.5 Торможения

Торможение применяется при спуске с гор для снижения скорости движения или для полной остановки.

Универсальный способ торможения – «*плугом*». Применяется на любых склонах. Торможение выполняется равномерно двумя лыжами. Для этого лыжи надо поставить на внутренние ребра и развести пятки в стороны. Колени сближены, а каблуки ботинок давят на лыжи. Угол разведения лыж зависит от скорости лыжника, характера снежного покрова и требуемого торможения.



Рис. 6. Торможение *плугом*

Торможение упором. Применяется при спусках наискосок и на ровных раскатанных склонах, а также в местах, где нельзя тормозить плугом. При торможении надо перенести вес тела на одну лыжу, а другую - резко отвести пяткой в сторону и поставить её на ребро.



Рис.7. Техника *торможения упором*

2.6 Повороты в движении

Поворот переступанием. Это самый распространенный поворот, так как применяется и на склонах и на равнинных участках дистанции. Техника выполнения: лыжник переставляет одну лыжу на нужный угол и переходит в скольжение на ней, при этом отталкиваясь другой лыжей. В зависимости от угла поворота и скорости этот прием выполняется несколько раз (см. рис.8).

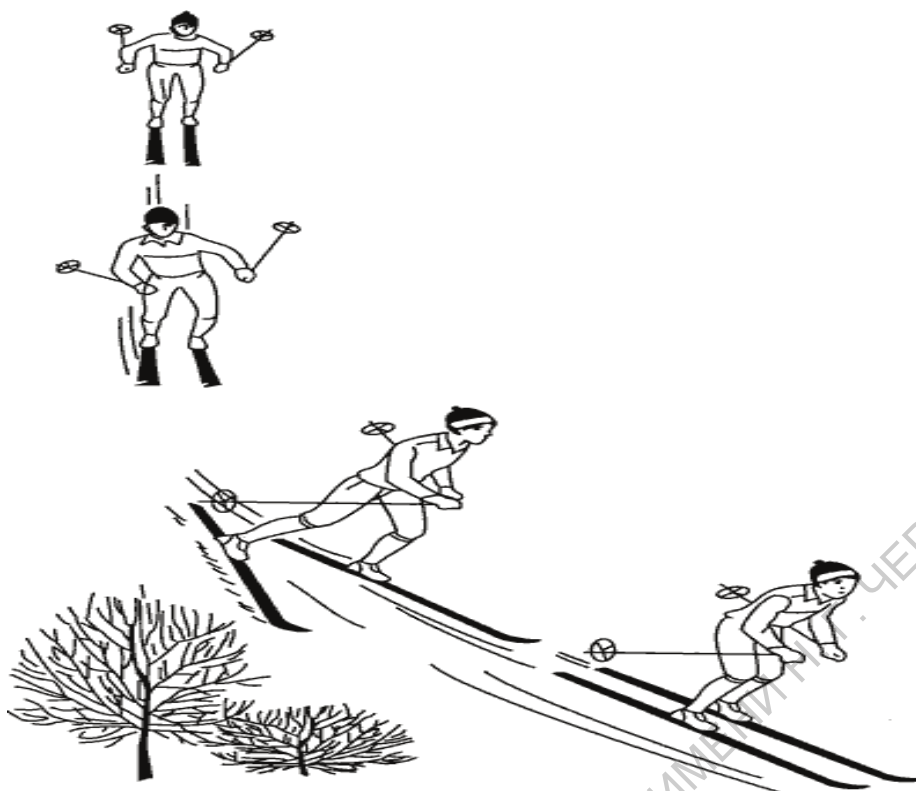


Рис.8. Техника поворота переступанием

Поворот плугом. Применяется на склонах средней и малой крутизны при плохой видимости, при рыхлом снеге, в незнакомых местах.

Поворот упором. Техника выполнения: лыжник выдвигает одну лыжу (внешнюю к повороту) несколько вперед, ставит её на ребро, а пятку отводит в сторону и переносит на неё вес тела. Применяется на склонах небольшой крутизны при большой скорости движения и рыхлом снеге (см. рис. 9).



Рис. 9. Поворот упором.

Поворот на параллельных лыжах. Поворот выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Если лыжня подготовлена, то он выполняется без особых усилий. Необходимо только слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежной силой в сторону, противоположную повороту.

При организации и проведения учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать погодные условия. При низких температурах воздуха (-18 градусов и ниже) занятия не проводятся, при пониженных температурах следует проводить хорошую разминку и увеличить моторную плотность занятия.

3. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Одежда студента должна отвечать требованию по лыжной подготовке и климатическим условиям проведения занятия. Лыжный костюм, шапочка, варежки, теплые носки, ветрозащитная куртка, сухие и мягкие ботинки, соответствующего размера. Длина лыж и лыжных палок должна соответствовать росту занимающегося.

Передвижение к месту занятия осуществлять по команде преподавателя, соблюдая правила движения.

При проведении занятия возможно воздействие опасных факторов:

- а) обморожение открытых кожных покровов;
- б) травмы при ненадежном креплении ботинок и лыж;
- в) травмы при падении на спусках, на обледенелых склонах и на участках с небольшим снежным покровом, при случайном наезде на камни, пни, деревья и кустарники.
- г) потертости ног при неправильном подборе обуви.

При выборе лыжной трассы необходимо учитывать уровень подготовки студентов.

На дистанции все студенты должны соблюдать следующие правила:

При прохождении дистанции следует учитывать её рельеф;

Соблюдать дистанцию между участниками не менее 5 метров при движении по равнине и не менее 30-40 метров при спусках;

При спуске не выставлять вперед палки;

Не останавливаться и не стоять на спуске;

При падении стараться приземлиться на бок, затем быстро освободить трассу;

Не пересекать трассу перед бегущим лыжником;

Не обгонять участников движения в неудобных, узких и плохо видимых местах трассы.

В случае поломки инвентаря, следует остановиться и вернуться к месту сбора группы, известив о поломке преподавателя.

При плохом самочувствии, а также при первых признаках обморожения, следует прекратить занятие и вернуться на базу.

4. Содержание практических занятий по лыжной подготовке студентов

В рабочей программе по физической культуре для студентов-бакалавров направлений подготовки 020100 Химия; 24100 Химическая технология; 280700 Техносферная безопасность на занятия лыжной подготовкой отведено 16 часов в каждом четном

семестре (2,4,6). Время занятий февраль-март, место занятий – лыжная база СГУ

Занятие 1

Задачи: 1. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода (для не умеющих студентов), восстановление навыков скользящего шага и элементов техники лыжных ходов (коньковые по выбору). 2. Воспитание общей выносливости

Содержание:

1. Проверка инвентаря и передвижение к месту занятия. Ознакомление студентов с правилами организации и поведения в лесу на лыжне. Проверка лыжной подготовленности студентов на кругу.

2. Скольжение на лыжах по дистанции без палок. Обратить внимание на одноопорное скольжение и удержание равновесия на одной лыже.

Передвижение на технику попеременным двушажным ходом. Следить за согласованностью движений рук и ног.

Подъемы ступающим шагом. Стойки лыжника на спуске. Спуск в основной стойке с пологих склонов. Обращать внимание на положение туловища и рук при спуске.

Прохождение дистанции 2 км девушки, 3 км - юноши.

3. Возвращение на базу.

Занятие 2

Задачи: 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника одновременных лыжных ходов. 2. Воспитание общей выносливости.

Содержание.

1. Передвижение к месту занятия. Разминка

2. Скольжение без работы руками. Обратит внимание на толчок ногой вперед. Скольжение на коротких равнинных участках только за счет работы рук. Обратит внимание на вынос палок.

Одновременный бесшажный и одновременный одношажный, ход. Обратит внимание на переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.

Низкая стойка лыжника. Спуск с пологих склонов. Обратит внимание на положение туловища и рук.

Способы торможения. Торможение плугом. Следить за положением туловища, постановкой лыж на ребро с разведением пяток в стороны.

Передвижение попеременным двухшажным ходом на технику. Следить за согласованной работой рук и ног. При хорошем скольжении сочетать передвижение попеременным двухшажным ходом с одновременным бесшажным ходом. Дистанция 1,5 -2км

девушки и 2,5-3 км для юношей. Интенсивность работы – средняя.
Контролировать технику передвижения.

3. Возвращение на базу.

Занятие 3.

Задачи: 1. Совершенствование техники попеременного двушажного хода и одновременных ходов. 2. Развитие скоростной выносливости

Содержание.

1. Передвижение к месту занятий. Разминка

2. Скольжение без палок. Обратить внимание на толчок ногой, подседание и вынос маховой ноги. Скольжение одновременным двухшажным ходом.

Передвижение по кругу попеременным двушажным ходом или коньковым ходом. Следить за согласованной работой рук и ног.

Переменная тренировка. Прохождение равнинных участков примерно 1км с низкой интенсивностью, затем примерно 100м 150м с высокой интенсивностью. Следить за техникой. Упражнение повторить 2-3 раза девушкам и 3-4 раза юношам.

3. Возвращение на базу, упражнения на расслабление

Занятие 4.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Воспитание общей выносливости.

Содержание.

1. Перемещение к месту занятий. Разминка.
2. Скольжение без палок.

Повороты на месте. Прохождение по кругу попеременным душажным ходом или коньковым (по выбору).

Равномерная тренировка. Передвижение по пересеченной местности с умеренной интенсивностью. Дистанция 3-5 км девушки и 5-7 км юноши.

3. Возвращение на базу

Упражнения на расслабление

Занятие 5

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Техника поворотов на спуске и подъема в гору скользящим шагом. 3. Воспитание скоростной выносливости.

Содержание:

1. Передвижение к месту занятий. Разминка.
2. Совершенствование техники скользящего шага. Подъем на небольшом склоне скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Обратить внимание на положение центра тяжести тела при спуске в

основной стойке и положение палок. При плохом сцеплении лыж со снегом использовать способы подъем ступающим шагом, елочкой, лесенкой.

Переменная тренировка. Прохождение по кругу с пересеченной местностью. Примерно 1км со слабой интенсивностью, затем примерно 200-250м с высокой интенсивностью. Повторить цикл 2-3 раза для девушек и 3-4 раза для юношей. Контролировать технику передвижения.

3. Возвращение на базу.

Занятие 6.

Задачи: 1. Совершенствование техники изученных лыжных ходов (конькового хода по выбору). 2. Воспитание общей выносливости.

Содержание:

1. Передвижение к месту занятий. Разминка.

2. Совершенствование техники спусков. Обратить внимание на недопустимость спуска на прямых ногах и вынос рук вперед. Спуск с поворотом.

Равномерная тренировка умеренной интенсивности. Передвижение на лыжах по пересеченной местности, используя технику изученных ходов. Длина дистанции 4-5 км девушки и 5-6 км юноши. Катание с гор.

3. Возвращение на базу.

Занятие 7.

Задачи: 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 2. Воспитание скоростной выносливости.

Содержание

1. Передвижение к месту занятий. Разминка.

Переменная тренировка. Прохождение дистанции примерно 1000-1500м по пересеченной местности. На подъемах интенсивность работы высокая, затем на равнине - движение с умеренной интенсивностью, на спуске – отдых. Повторить дистанцию 2-3 раза девушкам и 3-4 раза юношам.

3. Возвращение на базу. Упражнения на расслабление.

Занятие 8.

Задачи: 1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Содержание

1. Передвижение к месту занятий. Разминка.

2. Контрольное прохождение дистанции на время. Девушки 3 км, юноши 5 км. Стилль хода – свободный.

Катание с гор. Свободное катание.

3. Возвращение на базу.

Примерный комплекс упражнений для разминки лыжника.

1. Ходьба – на каждый шаг выполнять скрестные движения руками перед грудью.

2. Ходьба, подскоки с одновременным вращением рук вперед или назад.

3. Стоя в стойке лыжника имитация работы рук как при одновременном и попеременном ходе лыжника.

4. Приседания.

5. Свободные махи ногами во всех направлениях.

6. Подскоки с отведением прямой ноги назад.

7. Прыжки выпадами и выпадами вперед-в стороны.

8. Имитация движения ног в коньковом ходе.

9. Стоя в выпаде, пружинистые подпрыгивания вверх.

10. Удержание равновесия в положение «ласточка».

Примерный комплекс упражнений на равновесие.

1. Стоя на одной ноге, выполнить свободные махи другой вперед-назад.

2. Из приседа подняться в равновесие на одной ноге (положение «ласточка»), туловище наклонено вперед.

3. Быстрая ходьба на носках вдоль линии по ограниченной опоре (бревне).

4. Стоя на одной ноге, другая отведена назад. Выполнять присед или полуприсед.

5. Ходьба приставными шагами: к носку одной стопы приставить пятку другой ноги. Выполнять на ограниченной опоре.

6. Бег с частыми и быстрыми поворотами на 360 градусов.

Примерный комплекс на расслабление

(Каждое упражнение выполнять 3-4 раза.)

1. Стоя, на одной ноге, поднять другую, согнутую в колене. Положить руки на колено и выполнять махи ногами вниз-назад, подталкивая руками.

2. Стоя, руки вверх, потянуться. Свободно опустить расслабленные руки, голову и туловище вниз.

4. Стоя в наклоне вперед – руки в стороны. Выполнять свободные «падения» рук.

5. Стоя, попеременное встряхивание мышц ног, одновременное встряхивания рук.

6. Стоя, опустить голову, плечи, расслабить руки, чуть согнуть ноги и, закрыв глаза, постоять несколько секунд.

Заключение

Обычно большинство людей считает, что для простой прогулки на лыжах достаточно просто купить лыжи или взять напрокат и выйти в лес, а там что будет. Это действительно самое простое решение, но при этом никто не думает, что может получить травму или простудиться. Такое знакомство с лыжами причинит одни неприятности и может навсегда отбить охоту к прогулкам. Чтобы такое полезное для здоровья занятие в дальнейшем стало приятным и желанным, необходимо получить минимум знаний по организации занятий и технике катания на лыжах. Правильно организованные занятия, как с группой, так и в самостоятельно выбираемой форме, оказывают положительное воздействие на организм. А в некоторых случаях, при появлении интереса, могут оказаться любимым видом физических упражнений, с помощью которых можно достичь высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства. На это и рассчитано предлагаемое методическое пособие.

Литература

1. Б.В. Миненков, Е.М. Соболев Лыжи и здоровье / Б.В. Миненков - М.: «Физкультура и спорт», 1981.-78с.
2. В.С. Преображенский. Всё о лыжах и лыжне / В.С. Преображенский - М. :«Молодая гвардия», 1985.- 125 с.

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов - М.: «Владос», 2002.-176с.

4. М.Г. Мосиенко, Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. Мичуринск., Изд. МичГАУ 2005г. 72с.

5. Т.Н. Шидловская. Физическая культура: самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке: учебно-методическое пособие / Т.Н. Шидловская – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.-68с.

6. Бутин И.М. Лыжный спорт: Уч. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений.- М. :Издательский центр "Академия", 2000. С. 147-149

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ЧЕРНЫШЕВСКОГО