

**Структурное подразделение Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области
детско-юношеская спортивная школа**

**Методическая разработка
Обучение попеременному двухшажному
ходу**

Автор:
Тренер-преподаватель
Кинель-Черкасской ДЮСШ
Сараев Сергей Михайлович

с.Кинель-Черкассы
2020 год

Содержание

1. Введение.....	2.
2. Основы техники выполнения основных движений в попеременно двухшажном ходе.....	4.
3. Методика обучения попеременно-двухшажному ходу.	5
3.1. Обучение технике на занятиях лыжной подготовки.....	6
3.2. Встречающиеся ошибки.....	8
2.2. План - конспект учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам.....	9
4. Заключение.....	12
5. Список литературы.....	13

1.Введение

Попеременный двухшажный ход является наиболее распространенным, основным способом передвижения, в процессе начальной подготовки юнных лыжников. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным, потому что, один цикл движений состоит из двух скользящих шагов – левой и правой ногой, и двух попеременных отталкиваний палками . Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

2. Основы техники выполнения основных движений в попеременно двухшажном ходе.

Движения рук и ног в этом ходе аналогичны движениям в обычной ходьбе. Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание на каждый шаг).

Основой хода является скользящий шаг. С началом скольжения (левой ногой) гонщик выносит ногу вперёд и переносит её массу своего тела.

Продолжая скольжение в выпаде, он останавливает движение ноги, производит активное продвижение тела вперёд над опорой (перекат) и сгибает ногу в колене - подседание .

Из этого положения лыжник начинает разгибание ноги в коленном суставе и производит энергичное отталкивание палками.

Выполняя шаг, лыжник попеременно отталкивается палками, что позволяет сохранить скольжение и даже несколько увеличить скорость. Отталкивание палкой обычно начинается после отталкивания ногой. Сначала скольжение на левой ноге правая рука выносит палку вперёд. Рука - немного согнута в локтевом суставе, кисть на уровне глаз.

Место постановки палки на снег зависит от условий скольжения: при хорошем - у крепления лыжи; при плохом - ближе к каблуку ботинка. Большое значение для отталкивания палкой имеет угол постановки её на снег. Оптимальным считается угол 80 — 85 градусов.

3.Методика обучения попеременно-двухшажному ходу.

3.1.Обучение технике на занятиях лыжной подготовки

Попеременно-двухшажный ход является сложным двигательным действием. Обучение технике на занятиях лыжной подготовки ведётся путём постановки и решения следующих задач:

Задача № 1: Создать правильное понятие и представление о технике попеременно-двухшажного хода.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Рассказать о технике данного двигательного действия, достигнутых результатах и рекордах в России и мире. Показать видеозаписи чемпионатов мира и олимпийских игр на дистанциях классическим ходом.
2. Показать кинограммы, плакаты, кинокольцовки по технике движений в попеременно-двухшажном ходе.
3. Показать технику выполнения попеременно-двухшажного хода в целом.
4. Опробование техники попеременно-двухшажного хода учащимися.

Задача № 2: Научить посадке лыжника в скользящем шаге.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Скользящий шаг, руки за спину, без палок.
2. Скользящий шаг с широкой амплитудой работы рук, без палок.

Задача № 3: Научить работе ног в попеременно-двухшажном ходе.

С наклоном туловища лыжник нажимает на палку и, не допуская её поперечных колебаний, сильно давит на снег. Выпрямление руки и палки в одну линию завершается отталкивание палкой, которое выполняется быстро и до конца назад.

Важную роль в данном ходе играет положение туловища лыжника. На протяжении цикла оно меняется несколько раз: после отталкивания палкой туловище выпрямляется, при наличии отталкивания палкой оно наклоняется вперёд - лыжник производит "Навал" на руку и палку.

Попеременная работа рук и ног создаёт условия для поочередного отдыха работающих мышц, экономного расхода сил.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Имитация путём отталкивания правой (левой) ногой на месте.
2. Скольжение на одной лыже, отталкиваясь ногой без лыжи, поочерёдно для правой и левой ног (самокат).
3. То же, что п. 2, но на двух лыжах, поочерёдно выполнять упражнение правой и левой ногой.
4. Скольжение на одной ноге после трёх-четырёх шагов разбега.
5. Имитация выноса ноги вперёд с переносом веса тела на месте.
6. То же, что п. 5, но с небольшим скольжением на широком шаге.
7. Скользящий шаг в целом под уклон.
8. Скользящий шаг на определённом участке на количество шагов (чем меньше - тем лучше).

Задача № 4: Научить работе рук в попеременно-двухшажном ходе.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Имитация движения рук на месте.
2. То же, что п. 1, но с палками за середину.
3. Скользящий шаг с палками за середину.
4. После разгона - скольжение на двух лыжах с попеременным отталкиванием палками сзади.
5. Вынос и постановка палок в снег на месте (попеременно).
6. Передвижение по учебной лыжне с попеременным отталкиванием палками.

Задача № 5: Научить согласованию движений рук и ног в попеременно-двухшажном ходе.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Имитация движения рук и ног с палками на месте.
2. Вынос и постановка палок в снег попеременно на месте.
3. Фиксация положения рук и ног в фазе свободного скольжения (на растянутом шаге в медленном темпе).
4. Выполнение хода в целом.

Задача № 6: Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.

Данная задача решается путём использования следующих средств:

1. Выполнить упражнения из задач № 2, 3, 4, 5.
2. Согласование движений рук и ног при выполнении хода в целом в среднем темпе.
3. То же, что п. 2, но в быстром темпе на скорость.
4. Совершенствование техники путём участия в соревнованиях по лыжным гонкам.

3.2. Встречающиеся ошибки.

– *передвижение на прямых ногах: короткий скользящий шаг, слабое отталкивание лыжей.*

Исправление: повторить посадку лыжника при скользящем шаге, особое внимание обратить на подседание перед толчком и энергичный перекат над стопой;

- *двухопорное скольжение: вызывает ранняя загрузка маховой ноги при неверно усвоенном движении ног или плохим равновесием, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и её загрузке.*

Исправление: применять имитационные упражнения на месте и упражнения для усвоения скользящего шага без палок;

– *подпрыгивающий ход: вертикальные колебания тела, вызванные неверным направлением толчка ног.*

Исправление: более активно выполнять перекат с подседанием вперёд;

– *незаконченный толчок палкой: рука с палкой остаётся согнутой в локте и не выходит за проекцию туловища.*

Исправление: проводить кисть ниже, выпрямлять руку в локте броском палки назад; короткий скользящий шаг: недостаточный вынос маховой ноги вперёд;

- *незаконченное отталкивание палками: отталкивание палкой в сторону при широком разведении рук.*

Исправление: ставить палки ближе к креплению лыж, толчок рукой выполнять ближе к туловищу.

3.3. План - конспект учебно-тренировочного занятия

по лыжным гонкам

Тренер – преподаватель: Сараев Сергей Михайлович

Тема занятия: «Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом».

Цели занятия: *Изучение техники попеременного двухшажного хода.*

Задачи занятия:

1. Изучение техники попеременного двухшажного хода.
2. Закрепить технику одновременного безшажного и попеременного двухшажного хода.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, ботинки, спортивная форма, секундомер.

Метод: Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный

Место проведения: учебная лыжня: 100м, 500м.

Продолжительность: 90 мин.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
1. П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Получение лыж, проверка инвентаря, выход на улицу.	3 мин.	Соблюдать правила переноса инвентаря.
	2. Построение в шеренгу. Сообщение задач тренировки.	2 мин.	Дети строятся в шеренгу, интервал 1 метр.
	3. ОРУ на лыжах. а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую (правую) ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. поднять левую (правую) ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; пятки на снегу. б) Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. в) Маршировка для ног. 1 – левое колено вперед, стопа на носок. 2 – левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок	10 мин. 10-12 раз.	Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета.
	г) Упражнение для позвоночника. И.п. – о.с. на лыжах, палки вместе под	16 раз.	Повороты корпуса влево-вправо. Начать

	локтями за спиной.		медленно, постепенно ускорить
	д) Наклоны. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.	8 раз.	Медленно
	е) Приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.	8 раз.	Медленно
2. О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1. Изучение техники попеременного двухшажного хода. а) Показ. б) Объяснение.	5 мин.	
	в) Скользящий шаг, руки за спину, без палок.	3 мин.	
	Скользящий шаг с широкой амплитудой работы рук, без палок.	3 мин	
	г) - Имитация путём отталкивания правой (левой) ногой на месте.	1 мин	
	-Скольжение на одной лыже, отталкиваясь ногой без лыжи, поочередно для правой и левой ног (самокат).	3 мин	
	-Скольжение на одной ноге после трёх-четырёх шагов разбега.	3 мин	
	-Имитация выноса ноги вперед с переносом веса тела на месте.	2 мин	
	-Скользящий шаг в целом под уклон.	5 мин	
	-Скользящий шаг на определённом участке на количество шагов (чем меньше - тем лучше).	3 мин	
	д)-Имитация движения рук на месте. -Скользящий шаг с хватом палок за середину. -После разгона - скольжение на двух лыжах с попеременным отталкиванием палками сзади. -Вынос и постановка палок в снег на месте (попеременно). -Передвижение по учебной лыжне с попеременным отталкиванием палками.	1 мин 2 мин 3 мин 2 мин 5 мин	
е)-Имитация движения рук и ног с палками на месте.	1 мин		

	<p>-Вынос и постановка палок в снег попеременно на месте.</p> <p>-Фиксация положения рук и ног в фазе свободного скольжения</p> <p>-Выполнение хода в целом.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	
	<p>2. Закрепление и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>а) -Согласование движений рук и ног при выполнении хода в целом в среднем темпе.</p> <p>б) -То же, что п. (а), но в быстром темпе на скорость.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	
<p>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>Переход на лыжную базу, сдача инвентаря. Заминка. Прохождение разминочного круга.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно). 	<p>10 мин.</p>	<p>Соблюдать правила переноса инвентаря.</p>

4. Заключение

Попеременный двухшажный ход применяется в основном на равнине, однако при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом может использоваться и на пологих подъемах. Обучению технике данного хода следует уделить самое серьезное внимание, поскольку основа его -- скользящий шаг входит почти во все другие способы передвижения на лыжах. Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств на занятиях по лыжной подготовке всегда должны соответствовать поставленным задачам, полу и возрасту занимающихся. Обучение попеременному двухшажному ходу целесообразно в 9-10 лет, после освоения скользящего шага, так как именно в данном возрасте закладываются основы техники способов передвижения на лыжах.

5.Список литературы

1. Лях В.И.Комплексная программа по физвоспитанию учащихся 1-11 классов [Текст]. - М.: Просвещение, 2006
2. Лыжный спорт: Учебник / сост. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005
3. Преображенский, В.С.Учись ходить на лыжах [Текст]. - М.: Просвещение, 1991
4. Коробейников, Н.П. Физкультура [Текст]:Учебник. - М.: Высш.шк., 1989
5. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре [Текст]. - М.: Вако, 2005