

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА
ЛЫЖАХ**

ПО ДАННОЙ ТЕМЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 3 ВОПРОСА:

- 1. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы, методы обучения.
- 2. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Типичные ошибки и пути их исправления.

Техника передвижения на лыжах

— система чрезвычайно динамичная вследствие высокой изменчивости

погодных условий, состояния снежного покрова, рельефа местности, по

которой проложена лыжная трасса. Наряду с приспособлением к весьма

переменным внешним условиям техника лыжника изменяется в процессе

возрастного развития организма и в результате спортивного

совершенствования.





Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, прыжки на лыжах с трамплина, прикладные упражнения на лыжах, преодоление неровностей при спуске.



Лыжные ходы используются для передвижения по равнине и по пересеченной местности и отличаются друг от друга по вариантам работы рук, количеству шагов в цикле хода.

В лыжных гонках различают классические и коньковые ходы.

По первому признаку ходы разделяются на попеременные и одновременные. В попеременных ходах отталкивание руками выполняется поочередно, в одновременных ходах толчок выполняется двумя руками в одно и то же время.

Повороты на месте в основном применяются на равнине для

подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть

использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках.

Известны три группы поворотов на месте: повороты переступанием -

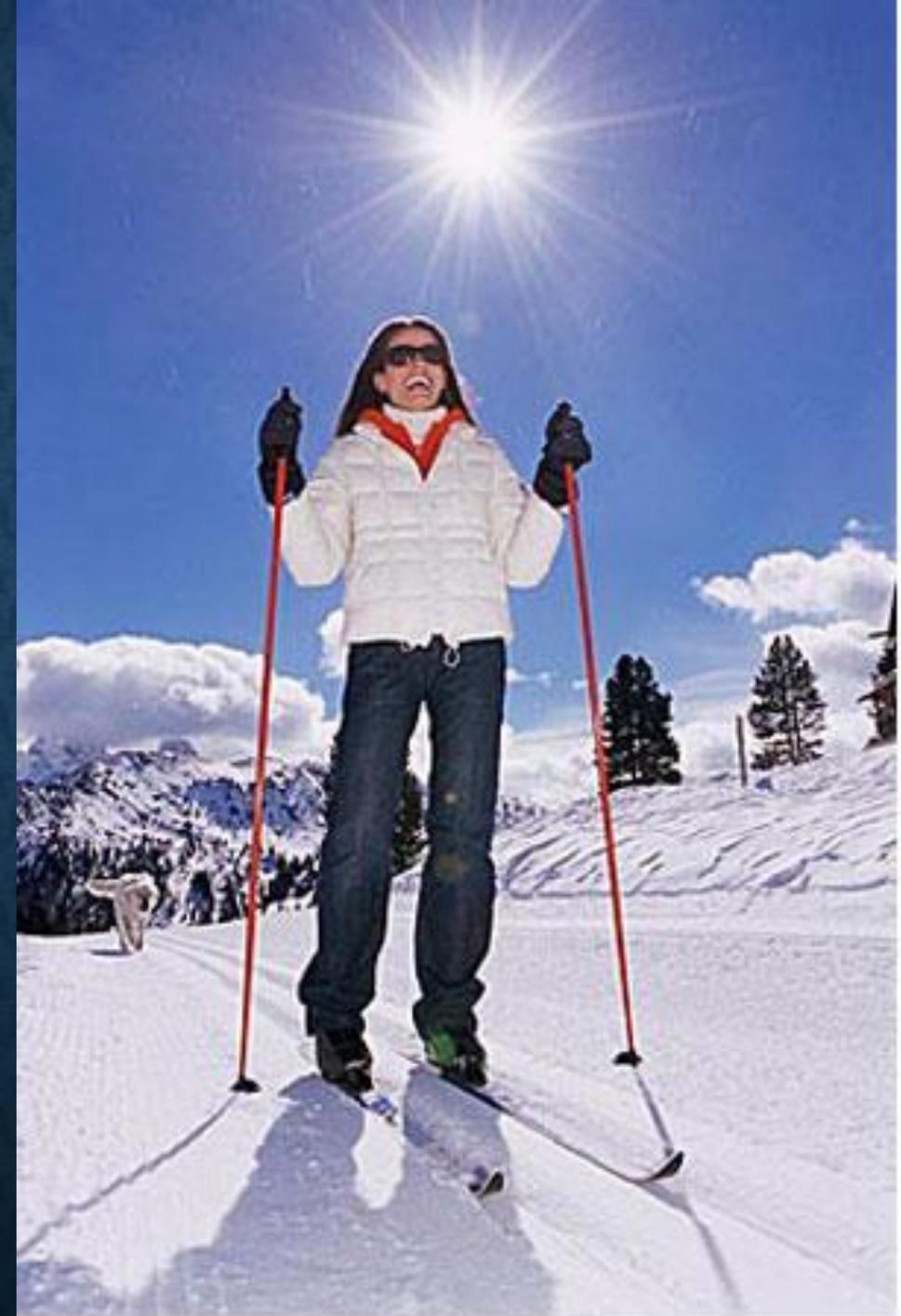
вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево

кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком - с опорой и

без опоры на палки.



Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Известны следующие повороты в движении: повороты переступанием - с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением - упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом - из упора, из «пруса», на параллельных лыжах. Однако не все из перечисленных поворотов применяются одинаково часто. Выбор поворотов зависит от крутизны и рельефа склона, состояния и плотности снега и задач, которые стоят перед лыжником при спуске с поворотами.



Повороты в движении классифицируются и по отношению к направлению спуска к склону: поворот к склону из спуска прямо; поворот к склону из спуска наискось; поворот от склона из спуска наискось; полный поворот из спуска наискось в спуск наискось в другом направлении (вначале поворот от склона, затем к склону). Могут быть выполнены и сопряженные повороты - серия поворотов один за другим вправо и влево, когда конец предыдущего поворота является началом следующего в другую сторону.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫМ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ПУТИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ.



- Методика обучения, используемая при проведении занятий по лыжной подготовке в ВУЗах, предусматривает использовать систему методов, методических приемов, различных форм организации занятий при изучении конкретного способа передвижения на лыжах.

- Обучение способам передвижения на лыжах надо начинать с решения задач «школы лыжника».
- Процесс обучения технике передвижения на лыжах состоит из 3-х этапов: первоначального изучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков. В курсе лыжной подготовки преподаватель из-за недостатка времени вынужден ограничиться только этапами первоначального изучения и углубленного изучения.





- На этапе первоначального изучения занимающиеся должны освоить основные элементы техники с объединением их в целостный способ передвижения на лыжах.
- Начальный момент изучения способа передвижения на лыжах – предварительное ознакомление с ним. Преподаватель должен назвать его и показать в соревновательном исполнении, затем объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения изучаемого способа передвижения, показав его в замедленном темпе и по частям, разъясняя основы техники выполнения.

- Цель этапа углубленного разучивания – довести первоначальное умение до точного, отработанного в деталях.
- Преподавателю следует рекомендовать занимающимся средства и методические приемы для визуального контроля правильности выполнения двигательных действий и требования к ним.



- При правильной методике обучения, хорошей подготовленности занимающихся, достаточно в сроки обучения, удовлетворительном инвентаре возможность появления ошибок не велика, но они все же возникают, и педагог должен знать способы их предупреждения и исправления.
- Ошибки можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения. Частные ошибки (индивидуальное отклонение в технике) снижают эффективность, но не искажают основу движений.



ТРАВМАТИЗМ, ЕГО ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.

- Травматизм — совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин – 30-59 лет, причём во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста травмы занимают первое место среди причин смерти. Травматизм - часть общей заболеваемости населения.



- При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах?

Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или даже на ровном месте.





- Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т. е. понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм

- Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (особенно если снежный покров очень тонок), вдали от обрывов, мест проезда транспорта и т. д. Лыжня по возможности не должна быть обледенелой.





- Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т. п.

Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Воспитатель должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.



- Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей. После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача детского сада, а в некоторых случаях необходим осмотр врачом-оптометристом.

- Научно-исследовательский институт педиатрии рекомендует детей, перенесших острые заболевания, освобождать от занятий физическими упражнениями на следующие сроки:

Вид заболевания. Освобождение от занятий

Острый катар верхних дыхательных путей - 6—10 дней

Острый бронхит - 6—10 дней

Ангина - 10—15 дней

Грипп - 2 нед. — 1 мес.

Острый отит - 2 нед. — 1 мес.

Скарлатина - 1—1,5 мес.

Ревматическая атака - 6 мес.

