



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Ю.И. Игнаткин

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

**Челябинск
2020**

УДК 796.93 (021)
ББК 75.719
И26

Игнаткин Ю.И. Теория и методика лыжного спорта : учебно-методическое пособие / Ю.И. Игнаткин. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 64 с.

В пособии рассматриваются теоретические и практические аспекты выполнения упражнений в лыжном спорте. Раскрывается история лыжного спорта и методики его преподавания. Описывается лыжная терминология и показана техника передвижения различными ходами. Описана методика проведения занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе.

Данное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, учителей физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Кравцова Л.М., кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ
Коняхина Г.П., доцент, ЮУрГГПУ

© Ю.И. Игнаткин, 2020.

ВВЕДЕНИЕ

Цели преподавания дисциплины «Теория и методика лыжного спорта»: изучение студентами факультета физического воспитания истории развития лыжного спорта, теории и методики его преподавания; овладение техникой основных способов передвижения на лыжах; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для педагогической и организационной работы по лыжной подготовке.

Задачи изучения дисциплины:

Овладение знаниями, необходимыми при обучении и тренировке; судейство соревнований; профилактика травматизма и обеспечение безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам в образовательных учреждениях.

Обучение организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами различного возраста и разного уровня подготовленности.

Освоение техники передвижения на лыжах.

Формирование умений и навыков, оборудование и подготовка лыжного инвентаря, организация учебно-тренировочных занятий, навыки обучения отдельным способам передвижения на лыжах.

Улучшение физической подготовленности и ознакомление с методикой тренировки в лыжных гонках.

1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

1.1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ И В МИРЕ

Многочисленные исследования историков, археологов, летописи и другие источники свидетельствуют о применении лыж как средства передвижения народами, населяющими Сибирь, Урал, Скандинавию, еще задолго до нашей эры. Предполагают, что лыжи были изобретены 15-20 тысяч лет назад.

Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать пищу зимой. Среди нескольких версий об изобретении человеком лыж основными являются две:

1. Древний человек, охотясь по глубокому снегу, случайно наступил на ветку (кору, щепку) и почувствовал облегчение в передвижении. Это могло натолкнуть охотника на мысль прикреплять данные предметы к ногам.

2. Древний человек, спасая ступни ног от холода, обматывал их шкурой убитого зверя, что увеличивало площадь опоры и уменьшало погружение в снег.

Первые лыжи были ступающими. Нижняя часть лыжи в процессе передвижения отшлифовывалась и на спусках проскальзывала, что, очевидно, послужило толчком к созданию скользящих лыж. Дальнейшее совершенствование лыж развивалось по трем направлениям:

- в зоне густого леса, с рыхлым снегом, развивались и совершенствовались ступающие лыжи;
- в зоне редкого леса, где обычно снег средней плотности – короткие и широкие скользящие лыжи;
- в зоне редкого леса и безлесья, с крепким настом, получили развитие более узкие и длинные скользящие лыжи.

Территория возникновения первых лыж, точно не установлена. Наиболее распространены следующие версии:

1. Лыжи впервые появились у людей, которые жили на территории Центральной Сибири (в районе Байкала и Северного Алтая), и в связи с великим переселением народов распространились на восток в сторону Аляски, Японии, на северо-запад и запад в сторону Скандинавского полуострова и Центральной Европы.

2. Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы, и их появление не имеет связи с великим переселением народов. Вторая версия, по нашему мнению, более правдоподобна.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. Военное ведомство, стремясь иметь хорошо подготовленных рекрутов для пополнения лыжных формирований, поощряло спортивную направленность в применении лыж. Однако среди гражданского населения лыжный спорт развивался чрезвычайно медленно.

В конце XIX века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Но лыжная специализация в разных странах была различной. В горной Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции предпочтение отдавалось гонкам на пересеченной местности.

Во второй половине XIX века в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге.

17 декабря 1895 года состоялось торжественное открытие МКЛ. День открытия клуба (29 декабря по новому стилю) в 1895 году считается днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Кроме МКЛ в Москве в 1901 году было создано Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС); в 1910 году – Сокольнический кружок лыжников (СКЛ) и Московское общество горнолыжного и водного спорта (МОГЛ и ВС).

Следует отметить, что первые соревнования были проведены еще до организации лыжных клубов: в 1894 году в Петербурге два

соревнования по лыжным гонкам на дистанцию четверть версты, а в 1895 году в Москве – лыжные гонки на 1 и 3 версты.

Московская лига лыжебежцев (МЛЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в Москве. Всероссийский союз лыжебежцев (ВСЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в России.

После 1917 года перед физкультурными организациями стояли задачи по подготовке населения к труду и защите молодой республики. 22 апреля 1918 года В.И. Лениным подготовлен Декрет о всеобщем военном обучении рабочих в возрасте до 40 лет и допризывной подготовке молодежи начиная с 16 лет.

В 1919 году Совет обороны обязал всеобуч заняться подготовкой и формированием лыжных отрядов. В период с 1918 по 1923 год всеобуч и Красная Армия оказали основное влияние на массовое развитие лыжного спорта в нашей стране.

В 1924 году в Москве состоялся первый чемпионат СССР по лыжным гонкам. Чемпионами страны стали Д. Васильев на дистанции 30 км и А. Михайлова на дистанции 5 км.

В 1928 году состоялась Зимняя спартакиада СССР, где разыгрывалось командное первенство среди союзных республик.

Введение в 1930 году комплекса ГТО повлекло за собой перестройку учебно-тренировочной работы спортивных организаций. Лыжный спорт был включен во все ступени комплекса ГТО, что содействовало пополнению рядов лыжников-спортсменов. В 1934 году вводится комплекс БГТО, активизировавший развитие лыжного спорта среди детей.

В 1936 году был создан Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркомом СССР, принято решение о создании добровольных спортивных обществ, что послужило новым импульсом для дальнейшего развития лыжного спорта.

В 1947 году в целях поощрения роста спортивных достижений советских спортсменов были учреждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения призеров чемпионатов и рекордсменов СССР.

С 1962 года раз в четыре года за 2 года до Олимпийских игр проводились зимние спартакиады народов СССР. Это соревнование привлекает до 20 миллионов участников.

С 1969 года в нашей стране ежегодно проходил чемпионат СССР по отдельным видам лыжного спорта. Соревнования на сверхмарафонские дистанции (более 50 км) проводились еще в дореволюционной России, при Советской власти сверхмарафонские гонки состоялись в 1938 и 1939 годах. В 1934 году в стране была сооружена комплексная лыжная база.

Преподавательско-тренерские и научные кадры готовили с первых лет Советской власти. В 1918 году были организованы курсы подготовки инструкторов лыжного спорта. В 1920 году по декрету В.И. Ленина в Москве был создан Институт физической культуры, стали проводиться курсы физического воспитания в Петрограде П.Ф. Лесгафтом.

В 1948 году советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию (ФИС), что способствовало расширению спортивных связей.

Зимним Олимпийским играм и первенствам мира по лыжному спорту предшествовали (с 1901 г.) международные соревнования и Северные игры. С 1924 года МОК стал проводить Олимпийские игры один раз в четыре года. ФЛС посчитала, что разрыв между этими соревнованиями большой, и с 1929 года стала ежегодно разыгрывать первенство мира по всем видам лыжного спорта. С 1950 года первенство по гонкам, двоеборью и прыжкам проводится один раз в четыре года (в промежутке между Олимпийскими играми).

В 1910 г. в г. Осло состоялся международный лыжный конгресс, где было принято решение об организации Международной лыжной федерации. Международные соревнования стали проводиться регулярно. С 1924 года в программу I–IV зимних Олимпиад входили только лыжные гонки, прыжки с трамплина и лыжное двоеборье для мужчин. С 1936 года стали включаться горнолыжные виды (для мужчин и женщин).

Лыжные гонки для женщин стали проводиться только с VI зимней Олимпиады (Осло, 1952 г.). Эстафетные гонки для мужчин были введены в 1936 г. (4 x 10 км), а для женщин – в 1956 г. (3 x 5 км). Чемпионаты мира по лыжным гонкам проводились Международной лыжной федерацией с 1925 года, но лишь с 1937 года они стали официально именоваться первенством мира, однако победителей этих соревнований и до 1937 года считают чемпионами мира. У женщин чемпионаты мира стали проводиться с 1954 года.

2 ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ ЛЫЖНОГО СПОРТА: ЗНАЧЕНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА

2.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ЛЫЖНОГО СПОРТА

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на развитие детского организма. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему занимающихся. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию человека. В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Оздоровительное значение: лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, положительно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Образовательное значение: теоретические и самостоятельные занятия студентов по лыжному спорту формируют у учащихся знания, необходимые при обучении и тренировке, судействе соревнований, для профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательной школе, ПТУ, техникуме, вузе.

Воспитательное значение: занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и

умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, решительность, настойчивость, выдержку.

Прикладное значение: лыжи применяются в трудовой деятельности (охотники, участники экспедиций, спасатели), в быту (средство активного отдыха), армии и др.

Лыжный спорт включает в себя следующие самостоятельные виды: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл и сноуборд. Каждый из этих видов имеет свою спортивную классификацию и правила соревнований. Все данные виды спорта включены в программы чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр.

Лыжные гонки – гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Основные виды лыжных гонок:

- Соревнования с раздельным стартом.
- Соревнования с общим стартом (масс-старт).
- Гонки преследования (скиатлон, система Гундерсена).
- Эстафеты.
- Индивидуальный спринт.
- Командный спринт.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 с (реже – 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

Гонки преследования. Гонки преследования (персьют, англ. Pursuit – преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – свободным.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит, как правило, с отдельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (в июне 2011 г. лыжебежный Комитет ФИС официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон»), начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже – трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже – трех). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 – свободным). Эстафета

начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом; масс-старт состоит из четырех человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3–6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Первая зимняя Олимпиада состоялась в Шамони (Франция) в 1924 году.

Чемпионаты мира первоначально проводились ежегодно, затем, начиная с 1950 года, ФИС установила четырехлетний цикл – четные «не олимпийские» годы, а с 1985 года – двухлетний –

нечетные годы. За весь период своего развития соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х годов, в связи с возникновением новой техники бега – «коньковый ход», или «свободный стиль», способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне – по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья.

По регламенту состязаний, если первые гонки (30 км – мужчины и 15 км женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км – мужчины и 30 км – женщины) – свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км – мужчины и 5 км – женщины), на следующий день – свободным (15 км – мужчин и 10 км – женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый – свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 году между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-лоppet». Четырнадцать сверхмарафонов объединены в постоянную систему соревнований «World Loppet» – «Мировой сверхмарафон», созданную в 1978 году.

За весь период своего развития лыжного спорта совершенствовалась и техническая сторона тренировок и соревнований. Существенные изменения произошли в технологии подготовки лыж перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Созданы и успешно применяются специальные приборы, которые дают возможность лучше – с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, погодных условий, состояния трасс лыжных гонок и некоторых других факторов – осуществлять смазку лыж.

В лыжном спорте – в тренировке спортсменов, в том числе и лыжников-гонщиков – значительно возросла роль подготовки, осуществляемой в горных условиях. В разных странах созданы современные, отлично оснащенные спортивные базы в горах. Лыжные трассы, проложенные в высокогорье, позволяют спортсменам в летний и осенний периоды существенно увеличить количество тренировочных занятий, проводимых на снегу.

Более широкой популяризации лыжных гонок в различных странах способствует и то, что наряду с соревнованиями в этом виде спорта на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира стали регулярно проводиться многоэтапные (в течение всего сезона) соревнования в лыжных гонках на Кубок мира, этапы которых организуются в разных местах.

Фристайл (англ. Freestyle skiing) – вид лыжного спорта. В состав фристайла входят лыжная акробатика, ски-кросс, могул и слоуп-стайл. Лыжный балет – одна из дисциплин фристайла, существовавшая до 1999 года, была исключена из программ официальных соревнований.

В лыжной акробатике спортсмены со специально профилированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков. Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) – высота 4,05 м, уклон 70°; средний (двойной) – 3,5 м, 65°; малый (сальтовый) – 2,1 м, 55°. Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва от трамплина, траекторию полета, фигуру и приземление. Пять судей оценивают фигуру (из 7 баллов), двое – оценивают приземление (из 3 баллов). Наибольшую и наименьшую оценки за полет отбрасывают, оставшиеся 3 оценки суммируют. Из оценок за приземление выводят среднюю и умножают ее на 3. Полученные суммы за полет (максимум – 21 балл) и приземление (максимум – 9 баллов) складывают и умножают на коэффициент сложности элемента. По наибольшему числу баллов определяется победитель. На данный момент неофициальным рекордом является сумма 268.7 баллов.

Могул – это спуск по бугристому, кочковатому склону. Лавируя между буграми, спортсмен постоянно поворачивает ноги с лыжами то в одну, то в другую сторону. Трасса спуска содержит два трамплина, на которых лыжник демонстрирует прыжки. Выступление оценивается по следующим критериям: техника поворотов, сложность прыжков и качество их исполнения, а также время спуска.

Ски-кросс – гонка по специальной горнолыжной трассе, включающая в себя снежные препятствия в виде различных трамплинов, волн и виражей. Соревнования по ски-кроссу проходят в два этапа. На первом этапе, в квалификации, спортсмены проходят трассу на время по одному. По результатам квалификации спортсмены распределяются по группам в четыре человека для участия в финалах. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме, с выбыванием. Побеждает тот, кто приходит к финишу первым.

Слоуп-стайл – выполнение серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всем протяжении трассы. Дисциплина включена в программу Олимпиады-2014 решением Исполкома МОК на заседании в Дурбане (ЮАР) 4 июня 2011 года.

История возникновения и развития фристайла начинается с середины XX века, когда в некоторых странах Центральной Европы горнолыжники стали увлекаться соревнованием не только в скорости спуска по склонам, но и в красоте выполняемых при этом движений, поворотов и других технических элементов, а также довольно сложных акробатических упражнений.

Родоначальниками фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х годов, олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспиона, отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться

по склону с плотно сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта – фристайлу.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х годов, за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самодеятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Как вид спорта фристайл впервые серьезно заявил о себе в 1966 году, когда в США в городе Аттиташ, штат Нью-Гэмпшир, были проведены крупные соревнования фристайлистов. В дальнейшем соревнования по фристайлу стали проводиться все чаще с участием спортсменов Швейцарии, ФРГ, Италии, Австрии, США, Канады, Франции и других стран Европы и Америки. С 1975 года проходят ежегодные соревнования на Кубок мира по фристайлу.

В 1979 г. при Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по фристайлу, и этот вид спорта включается в программу международных соревнований, проводимых под эгидой ФИС. Технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований.

К 80-м годам фристайл развивался уже более чем в 30 странах. В феврале 1986 года во Франции состоялся первый чемпионат мира по этому виду спорта. На XV зимней Олимпиаде в Калгари в 1988 году на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла.

В СССР фристайл появился в середине 1980-х годов. В 1986 году состоялись первые всесоюзные соревнования. В Альбервиле во время XVI зимних Олимпийских игр были проведены показательные соревнования фристайлистов по лыжной акробатике и балету на лыжах. Несмотря на отставание, на Олимпиаде в Лиллехаммере стали призерами российские спортсмены Елизавета Кожевникова – могул, третье место, и Сергей Щуплецов – могул, второе место. В Нагано бронзовым призером в лыжной акробатике стал белорус Дмитрий Дашинский, а украинки Татьяна Козаченко и

Алла Цупер заняли соответственно четвертое и пятое место также в акробатике. Кроме того, Щуплецов стал также двукратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова в 1995 году, Оксана Кущенко в 1997 году, Наталья Разумовская в 1999 году, в акробатических прыжках – Василиса Семенчук в 1991 году. На Олимпийских играх в 2010 году успешно выступили белорусские фристайлисты: Алексей Гришин впервые в истории белорусского фристайла завоевал золотую олимпийскую медаль.

Прыжки с трамплина (англ. ski jumping) – вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. В программу Зимних Олимпийских игр (раз в 4 года) и Чемпионатов мира (ежегодно) входят следующие три дисциплины:

- К-120 личное первенство – 120 м трамплин, мужчины.
- К-120 командное первенство – 120 м трамплин, мужчины.
- К-90 личное первенство – 90 м трамплин, мужчины.

На чемпионатах мира программа может меняться (трамплин К-90 или К-100). Прыжки с трамплина зародились в Норвегии в конце XIX века.

В большинстве норвежских городов стали строить сначала насыпные земляные трамплины, потом деревянные и из металлоконструкций.

В 1897 году вблизи Осло состоялись первые официальные состязания прыгунов. В России первые официальные соревнования прыгунов с трамплина проводились в 1906 году вблизи Петербурга.

Параллельно с прыжками развивалось и двоеборье. В 1924 г. в Международной федерации лыжного спорта (ФИС) был создан технический комитет по этим дисциплинам, тогда же прыжки и двоеборье были включены в программу зимних Олимпиад и чемпионатов мира.

Долгое время соревнования прыгунов проводились на одном (среднем) трамплине – 70 м и проходили в один день. В 1962 году в программу были включены прыжки с большого трамплина – 90 м. Спустя 20 лет, в 1982 году, к индивидуальным состязаниям

добавились командные – также на большом трамплине. В 1990-х годах расчетные мощности среднего и большого трамплинов достигли соответственно 90 и 120 м.

Помимо этих трамплинов существуют так называемые трамплины «летные», которые представляют собой сооружения особой конструкции, позволяющие совершать прыжки-полеты длиной до 200 м и более. Наиболее известны среди них: трамплины в Планице, Словения, Викарсунде, Норвегия, Оберстдорфе, Германия, Кульме, Австрия.

С 1972 года под эгидой и по правилам ФИС проводятся чемпионаты мира по полетам на лыжах, разыгрывается Кубок мира. В 2000 году на одном из этапов Кубка австрийский прыгун Андреа Гольдбергер установил мировой рекорд – его полет составил 225 м. В СССР прыжки с трамплина начали по-настоящему развиваться только в конце 1940-х годов.

Наибольших успехов в этом виде лыжного спорта добились Владимир Белоусов (золотая олимпийская медаль на Играх в Гренобле в 1968 году) и Гарий Напалков (две золотые медали на чемпионате мира 1970 года в Штрбске-Плесо, Чехословакия). Среди белорусских прыгунов в 1960 году отличился В. Пальчевский, ставший чемпионом СССР.

Улучшению результатов в этом виде спорта содействовало применение нового стиля прыжка, основной характерной чертой которого является V-образное положение лыж во время полета спортсмена после отрыва от трамплина значительно возрастающая при этом площадь опоры способствует увеличению дальности прыжка. Новая техника прыжка повлекла за собой применение спортсменами более длинных лыж, а также внесение некоторых поправок в расположение креплений на лыжах – их место стало ближе к задней части лыж.

Горнолыжный спорт – спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Традиционно наиболее развит в таких странах, как Австрия, Швейцария, Франция, США, Германия.

Родиной горнолыжного спорта являются Альпы, на большинстве языков само название этого вида означает «альпийские лыжи».

Олимпийские дисциплины:

- Скоростной спуск (англ. Downhill).
- Супергигант (англ. Super-G).
- Гигантский слалом (англ. Giant slalom).
- Слалом (англ. Slalom).
- Горнолыжная комбинация (англ. Alpine skiing combined).

Эти дисциплины отличаются друг от друга протяженностью трасс, перепадом высот между стартом и финишем, количеством ворот, через которые должен пройти спортсмен на дистанции, а также горнолыжное двоеборье, его официальное наименование – альпийская комбинация, включающее в себя слалом и скоростной спуск.

Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В давние времена норвежцы, которым судилось стать прародителями появившегося позднее слалома как вида спорта, спускаясь на лыжах с гор в Холменколлене вблизи Христианин (так назывался ранее город Осло) выполняли повороты на склонах с помощью одной палки, притормаживая ею с одной или другой стороны.

Постепенно горнолыжный спорт получил распространение в ряде европейских государств, а затем и в некоторых странах Америки и Азии. В 1911 году в Монтане (Швейцария) состоялись первые международные соревнования горнолыжников. В 1922 году были разработаны первые официальные правила соревнований по слалому и скоростному спуску.

Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта – FIS – ФИС. В 1931 году был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария).

Первой чемпионкой мира и в слаломе, и в скоростном спуске стала Эсме Маккинон из Великобритании. В соревнованиях среди

мужчин победил швейцарец Давид Цогг (в слаломе) и его соотечественник Вальтер Прагер (в скоростном спуске).

Необходимо отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных.

Программа соревнований на зимних Олимпийских играх постоянно изменялась. В 1936 году первые соревнования включали скоростной спуск и слалом – альпийское двоеборье. С 1948 года программа соревнований на зимних Олимпийских играх включала скоростной спуск, слалом, альпийское двоеборье. С 1952 года программа состояла: скоростной спуск, слалом и гигантский слалом

В начале 1950-х годов в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование – альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске.

В 1987 году была включена пятая горнолыжная дисциплина – супергигант, что окончательно предопределило узкую специализацию участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации.

С 1988 года в программу входят: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, альпийское двоеборье и супергигантский слалом.

В Белоруссии горнолыжный спорт не получил массового развития по причине отсутствия специальных условий и кратковременности снежного покрова.

Биатлон (лат. bis – дважды и греч. attlon – состязание, борьба) – зимнее двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки (в 1960–1976 годах – из карабина). Международный союз современного пятиборья и биатлона (УИПМБ) основан в 1948 году, с 1993 года – Международный союз биатлона (ИБУ), с 1998 – Международная федерация биатлона (ИБУ). В программе ЗОИ с 1960 года – муж., с 1992 года – жен. В современной программе ЗОИ три дисциплины: гонки на лыжах 20 км (с 1960 г.), 10 км (с 1980 г.), эстафета 4 x 7,5 км (с 1968 г.). На дистанции 20 км четыре огневых рубежа – между отрезками 3,5 и 17,5 км, на которых спортсмены выполняют по 5 выстрелов по мишеням с расстояния 50 м, на первом и третьем рубежах стреляют лежа, на втором и четвертом – стоя. За каждый промах спортсмену прибавляется штрафное время – 1 мин. В гонке на 10 км – два огневых рубежа (между 3,0 и 7,5 км): на первом рубеже стреляют лежа, на втором – стоя. За каждый промах спортсмены дополнительно пробегают 150 м. Участники эстафеты на двух огневых рубежах выполняют не более 8 выстрелов по пяти мишеням. За каждый промах – дополнительное пробегание 150 м. Соревнование женщин в программе ЗОИ: индивидуальная гонка 15 км со стрельбой на четырех огневых рубежах – между 3 и 12 км, спринтерская гонка 7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах и эстафета 4 x 7,5 км со стрельбой на двух огневых рубежах. Состав команды на ЗОИ – не более 6 спортсменов. Отбор национальных команд осуществляется по рейтингу, полученному спортсменами страны на этапах Кубка мира и Чемпионата мира в течение олимпийского цикла. Первые стрелковые состязания лыжников были проведены в 1776 году в Норвегии. Прошло более столетия, прежде чем во многих европейских странах гонки военных патрулей, весьма схожие с биатлоном, получили широкую популярность. В 1924 году гонки патрулей включили в программу Белых олимпиад в качестве показательных соревнований, а с 1960 года биатлон получил полные олимпийские права.

Выделяются следующие спортивные дисциплины сноуборда:

- Слалом.
- Параллельный слалом.
- Гигантский слалом.
- Параллельный гигантский слалом – олимпийская дисциплина с 2002 года.
- Super-G.
- Сноубордкросс – олимпийская дисциплина с 2006 года.
- Сноубордкросс-тим.
- Хаф-пайп (НР) – олимпийская дисциплина с 1998 года.
- Биг-эйр.
- Слоупстайл – олимпийская дисциплина с 2014 года.

3 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА

3.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ, ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ, ОДЕЖДЕ, ПОВЕДЕНИЮ

I. Общие положения.

1. Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни либо в любом другом состоянии, способном вызвать заторможенность реакции, ухудшение координации движений.

3. Категорически запрещается курить и жевать жевательную резинку во время проведения практических занятий.

4. На практических занятиях по лыжному спорту студентам желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить на лыжную базу.

5. При грубом нарушении студентом правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту он отчисляется с лыжных сборов и имеет возможность в дальнейшем отработать пропущенные занятия только на платной основе.

6. Администрация лыжных сборов и преподаватели не несут ответственность за состояние здоровья студентов в случае нарушения студентами правил техники безопасности.

II. Требования к одежде студентов на занятиях по лыжному спорту.

1. На занятия по лыжному спорту студент обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.

2. Спортивная одежда студента должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях по лыжному спорту.

3. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.

4. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, без варежек или перчаток.

III. Требования к лыжному инвентарю.

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.

2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.

3. Студент обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает студента, он должен обменять его на другой.

4. После практических занятий по лыжному спорту студент обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

IV. Требования к поведению студентов на учебной лыжне.

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

2. В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.

3. Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.

4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.

5. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от заключающего колонну, а также выходить из колонны без разрешения преподавателя.

6. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к телу.

7. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.

8. В случае слома лыжи, палки или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.

9. Во время практических занятий по лыжному спорту студенты обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно преподавателя.

3.2 ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Лыжный инвентарь.

Экипировка лыжника-гонщика включает инвентарь, лыжную обувь, одежду, приспособления по подготовке лыж. К лыжному инвентарю традиционно относят лыжи (Рис 1), лыжные крепления, лыжные палки. На этапе начального обучения неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий, а порой делают невозможным решение поставленных задач. На последующих этапах обучения (закрепления и совершенствования) роль качества экипировки лыжника возрастает

и является неременным условием процесса совершенствования технического мастерства и приобретаемых двигательных качеств.

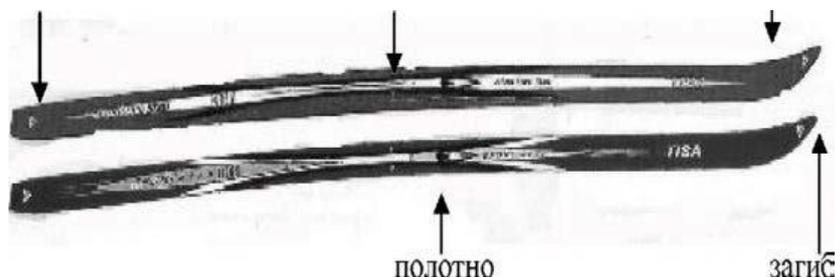


Рис. 1. Составные части беговой лыжи

Для прогулок и спортивного применения с использованием классических ходов рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см, при передвижении коньковыми ходами – на 15 см. Приемлемая длина универсальных (для любого стиля) лыж превышает рост спортсмена на 20 см.

При выборе лыж прежде всего следует учитывать следующие параметры:

- 1) рост лыжника;
- 2) вес лыжника;
- 3) способ передвижения;
- 4) температурные условия.

Лыжные палки для тренировок и соревнований классическими ходами рекомендуются длиной меньше роста лыжника на 30 см. При передвижении коньковыми ходами используют палки на 20 см меньше роста спортсмена.

Обувь и одежда лыжника.

Различают лыжные ботинки для классических способов передвижения и для коньковых ходов, а также универсальные (комбинированные), то есть пригодные для всех стилей. Отличие коньковых лыжных ботинок состоит в несколько удлиненном голенище и более жесткой подошве. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление

лыжей. При выборе лыжных ботинок нужно ориентироваться на размер обычной обуви. Передняя часть ботинка прикрепляется к креплению. Лыжные крепления также имеют свои разновидности, их можно классифицировать на три типа: мягкие; полужесткие; жесткие.

В последние годы, как правило, применяются жесткие (рантовые) и носочные крепления. Жесткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых и классического ходов (Рисунок 2, 3).



Рис. 2. Коньковый способ передвижения

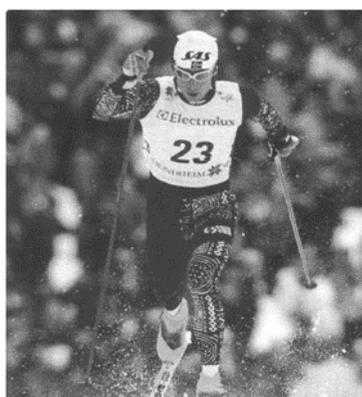


Рис. 3. Классический способ передвижения

В целом одежда лыжника должна быть теплой, удобной, ветрозащитной, впитывающей пот, эстетичной. При любой погоде, особенно ветреной, с пониженной температурой воздуха, голова лыжника должна быть защищена шапочкой из плотной шерстяной или синтетической ткани, а также специальными наушниками (полосками), на руках должны быть перчатки или легкие рукавицы. В морозную погоду с ветром лица закрывают специальной маской, а на лыжные ботинки надевают чехлы, сохраняющие ноги в тепле. Во время снегопада надевают очки или козырек.

Подготовка лыж.

Современная подготовка лыж – высокотехнологичный процесс. Качественная подготовка лыж требует опыта, интуиции и необходимого оборудования. Прежде всего для смазки и обработки лыж нужен стол удобной высоты, оснащенный необходимыми для работы приспособлениями (электророзетки, дополнительное освещение и т. д.).

Станок (Рис. 4) – приспособление, на котором можно укрепить лыжу таким образом, чтобы она имела опору по всей длине. Щетки – для обработки скользящей поверхности лыжи. Щетки бывают нескольких разновидностей: металлические, нейлоновые, натуральные, комбинированные, полировальные.

Фибертекс (волоконистая пористая ткань) – нетканое нейлоновое волокно с микрочастицами абразива или без него. Фибертекс может быть жестким, мягким или без абразива. Фибертекс используется для полировки скользящей поверхности лыж.

Цикли, скребки – служат для выравнивания поверхностей и удаления ворса. Скребки позволяют удалять парафины и лыжные мази со скользящей поверхности лыж.



Рис 4. Станок для подготовки лыж

Термоприборы – служат для разогревания парафинов и мазей. Из всех существующих термоприборов наиболее популярны электрические утюги, фены, газовые горелки.

Приспособления для нанесения структур, нарезок – назначение нарезок или «штайншлифта» – уменьшение явления

«подсоса», возникающего между скользящей поверхностью лыжи и лыжней. Влияние этого явления на конечный результат возрастает как с увеличением влажности воздуха, так и с увеличением скорости передвижения. Строение и влажность снега являются решающими при выборе нарезок. Например, свежевывающийся мелкозернистый снег предполагает более мелкую (по глубине) структуру, а старый зернистый снег – более мощную, глубокую. Стилль передвижения тоже влияет на выбор нарезок. Для конькового стилия характерны более редкие и глубокие бороздки. Вообще структура на каждую определенную погоду определяется методом тестирования непосредственно по состоянию погоды и снега в данном конкретном месте именно в день соревнований.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение (к ним относятся парафины); мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази могут быть твердыми, полутвердыми и жидкими (клизстерами), а парафины еще и порошкообразными, гранулированными, пастообразными. Наиболее известные фирмы-производители систем смазки: «ТОКО», «BRIKO», «VAU- НТИ», «SWIX», «REX», «STAR», «START», «SKIGO».

На выбор лыжных мазей и парафинов влияют следующие факторы:

- температура воздуха и снега;
- состояние снега и лыжни;
- влажность воздуха;
- длина дистанции;
- рельеф местности;
- освещение лыжни солнцем.

Первый и главный ориентир при выборе мази и парафина – температура воздуха, которая указана на упаковке мази. Цвет

лыжных мазей и парафинов соответствует температурным условиям. Ниже приведены цвета лыжных мазей в последовательности от морозной до плюсовой температуры:

- зеленый;
- синий / голубой;
- голубой (клистер);
- фиолетовый;
- красный;
- желтый;
- серебряный.

При этом под цветом мази понимается прежде всего цвет упаковки (баночки, тубика). Цвет же самой мази может и не совпадать с цветом упаковки.

При использовании коньковых способов передвижения подход к смазке пластиковых лыж иной, в первую очередь потому, что при коньковом ходе способ отталкивания принципиально отличный – скользящим упором. Лыжа при отталкивании этим способом не останавливается. В связи с этим отпадает необходимость в применении держащих мазей. На всю скользящую поверхность лыж наносят только парафин.

Подготовка пластиковых лыж к тренировке или соревнованиям включает следующие действия:

- снятие старой смазки со скользящей поверхности с помощью специальных скребков и растворителей;
- циклевка лыж;
- грунтовка лыж (для классических способов передвижения);
- нанесение на скользящую поверхность парафина, соответствующего температуре и состоянию снега;
- оплавление парафина;
- нанесение последнего слоя: обычно сыпучего порошка или спрессованного ускорителя.

При классическом способе передвижения под колодку лыжи наносятся мази держания. Чтобы обеспечить сцепление лыжи со снегом при отталкивании ногой в классических ходах, важно

подобрать колодку достаточной длины. Самый простой способ определения границ колодки на конкретных лыжах заключается в следующем: надо встать на две лыжи, лежащие на гладкой поверхности. Помощнику нужно подложить под середину лыжи, на уровне крепления, лист бумаги и передвинуть его вперед в сторону носка и назад к пятке лыжи до остановки. Места остановки листка и есть передняя и задняя границы колодки. Если листок свободно проходит под всей скользящей поверхностью лыжи, от носочной до пяточной части, то лыжи для этого лыжника чрезмерно жесткие. Если же наоборот, нет никакого зазора и листок вообще не проходит под лыжу, значит лыжи слишком мягкие. В целом на подготовку одной пары пластиковых лыж уходит от 40 до 60 минут.

4 ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

4.1 ОБУЧЕНИЕ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Процесс обучения свойствен всему живому миру. Этот процесс по-своему проявляется в жизни простейших живых организмов, усложняется в жизни животных и достигает наиболее высшей формы своего проявления в жизни человека. От приобретения опыта выживания до самосовершенствования – таков диапазон процесса обучения.

Являясь одной из главных сторон физического воспитания, в процессе обучения ярко выражены два момента: обучающая деятельность преподавателя (преподавание) и учебно-познавательная деятельность обучающихся (учение). Суть процесса обучения – взаимодействие преподавателя и обучающегося с целью передачи знаний, умений, навыков первым и приобретения их вторым с последующим совершенствованием.

В процессе обучения перед преподавателем стоят следующие задачи:

1. Уметь различать психологические особенности каждого учащегося.
2. Уметь доходчиво объяснять новый материал с учетом психологических особенностей учащихся.
3. Уметь исправлять ошибки, учитывая психологические особенности каждого обучающегося.
4. Уметь сформулировать задание так, чтобы учащиеся его поняли и выполнили как можно точнее.
5. Уметь выбрать правильную тактику общения с каждым учащимся с учетом их психологических особенностей.

Надо помнить, что в процессе обучения на первый план выступают не знания преподавателя, а способности каждого обучающегося.

4.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

При обучении двигательным действиям используют следующие методические принципы: сознательность и активность; наглядность; систематичность; последовательность; постепенность; индивидуализацию.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Процесс обучения нереален без активного участия обучающегося в нем, невозможно обучить равнодушного, а тем более ленивого.

Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Необходимо помнить, что сознательность и активность в процессе обучения базируются на организованности и дисциплинированности занимающихся. Педагог, давая волю активности занимающихся, обязан контролировать, координировать и регулировать процесс их обучения.

Принцип наглядности – создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создается не только за счет зрительного восприятия, но и с помощью ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия в центральной нервной системе создает полную картину двигательного действия.

Необходимо помнить, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализатор. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного

обучающегося предметно-чувственное, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и т. п. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувственное восприятие, создаваемое посредством образов и образных представлений. Взрослея, человек не только приобретает знания и развивает абстрактное мышление, у него повышается роль образного слова. Нужно помнить, что для любого возраста принцип наглядности имеет первостепенное значение.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину). Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно начинаться прежде, чем начнут «исчезать следы» от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходят изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Следует помнить, что изучаемые двигательные действия большой нагрузки в большей степени влияют на мышечную работоспособность, а сложно-технические действия и двигательные действия, обладающие высокой психической напряженностью, – на психическую работоспособность, и в первую очередь на ЦНС.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: «от усвоенного – к неусвоенному», «от простого – к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия».

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Понятия «простые» и «сложные» движения относительны. Новое, незнакомое простое двигательное действие может быть достаточно сложным, но и в то же время сложное техническое действие, опирающееся на ряд уже знакомых, изученных действий, поддается обучению быстрее и проще.

Простота и сложность также зависят не только от координационной сложности, но и от проявления физических усилий для выполнения двигательного действия. Также необходимо учитывать психологический фактор двигательного действия, особенно при его обучении, когда надо преодолеть чувство боязни, страха.

Перед изучением техники двигательного действия иногда необходимо довести до определенного уровня развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения

техникой. Вследствие этого для обучения всегда надо подбирать те упражнения, которые соответствуют уровню физического развития обучающегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принцип постепенности напрямую связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается. Чтобы расширить двигательный диапазон, надо применять разнообразные, но схожие по структуре упражнения, направленные на решение основной задачи. Нагрузку необходимо чередовать по объему и интенсивности, постепенно увеличивая ее, чтобы происходило привыкание организма.

В процессе обучения принцип постепенности должен реализовываться по прямолинейно-восходящей линии, чтобы не было скачкообразных движений или ступенчатости.

Процесс обучения неразрывно связан с каждым конкретным учащимся, а значит, мы обязаны учитывать его индивидуальные особенности. Принцип индивидуализации в обучении возникает: с различным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степенью реагирования организма каждого человека на процесс обучения; с индивидуальным стилем обучения самого педагога.

Индивидуализация процесса обучения не означает обучение по схеме «один педагог – один ученик», хотя на этапе высшего спортивного мастерства она применяется довольно часто. На начальных этапах обучения, когда еще обучающиеся не проявили своих способностей, наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении преподаватель индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить.

Пока двигательные действия просты и усваиваются всей группой, никто не выделяется. В дальнейшем, когда одни будут усваивать и выполнять действия лучше и быстрее, а другие – хуже и медленнее, постепенно происходит переход к индивидуальным заданиям.

Особое внимание при обучении двигательным действиям надо обращать на половые различия. Если в младшем и частично среднем возрасте девочки по своим физическим качествам и способностям не отличаются от мальчиков, а порой и превосходят их, то в период полового созревания девочки стесняются выполнять упражнения вместе с мальчиками, замыкаются, а иногда прекращают заниматься спортом. В этот период надо или переходить на индивидуальное обучение, или формировать группу по половому признаку.

4.3 МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Существуют следующие методы обучения: целостный, расчлененный, смешанный.

Целостный метод обучения подразумевает изучение всего действия целиком и применяется при обучении простых действий. Он также эффективен при обучении перспективных учеников, имеющих высокий уровень координационных способностей. По мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, основной его функции, затем исправляются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Расчлененный метод обучения наиболее распространен, применяется на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий. Целостное действие подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. Затем определяется последовательность изучения отдельных деталей, составляется план-схема обучения их техники, подбираются методы и средства обучения. Следующий этап – изучение по необходимости группы деталей, то есть формируются структурные связи между деталями техники. Завершающий этап – изучение всего действия в целом, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

Смешанный метод обучения включает в себя элементы целостного и расчлененного методов.

Наряду с общими методами обучения существуют и методы непосредственного обучения: словесный, наглядный, физического упражнения.

Словесный метод имеет важное значение при изучении техники движений. Преподаватель с помощью объяснений, рассказа помогает создать представление о движении, осознать движение, дать его характеристику. Слово связывает между собой все средства, методы и приемы обучения.

Главную роль в этом методе играет объяснение, после которого ученик выполняет то или иное движение, затем, разобрав ошибки, снова пытается его выполнить. Нужно избегать многословных объяснений, говорить конкретно, четко формулировать необходимые в данный момент сведения. По мере овладения техникой движений объяснения становятся, с одной стороны, более детальными, глубокими, с другой – более лаконичными и краткими. В начальной стадии обучения и при обучении детей младшего и среднего возраста успешно применяют образные объяснения (например, цапля стоит на одной ноге), в котором используются знакомые ученику образы и представления.

При обучении ритму движений обычно используют подсчет или другие ритмические звуки. Помимо объяснений применяют также напоминание, подсказку.

Немаловажное значение имеет и детальный разбор техники, сопоставление мысленных двигательных представлений ученика с фактическим выполнением. Необходимо помнить, что не всегда можно словесно создать представление о быстроте движений, силе, моментах инерции и т. д. Именно поэтому всегда нужно сочетать метод слова с другими методами.

Основными средствами словесного метода являются: рассказ, объяснение, напоминание, разъяснение, указание, подсказка, анализ выполненного действия, анализ ошибок.

Наглядный метод опирается на пословицу «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Наблюдая за показом, ученик может охватить взглядом целостную картину техники, получить представление о сложности или легкости выполнения движений. Зрительное восприятие демонстрируемой техники дает наиболее объективное отображение ее в сознании учеников, создает правильное двигательное представление (при условии образцового показа).

Показ обычно всегда сопровождается словом, причем объяснения должны соответствовать показу. Нельзя демонстрировать технику движений с ошибками или неточностями, особенно детям младшего и среднего возраста, которые в первую очередь стараются скопировать ваши движения, и если допущена одна ошибка или неточность с вашей стороны, то она может надолго закрепиться у обучающегося, нарушая процесс овладения целостной техникой. Необходимо помнить, что ошибки всегда быстрее усваиваются, чем правильные движения. Следовательно, анализируя ошибки, никогда нельзя показывать их, надо объяснять и показать действие без ошибок.

В процессе показа важно добиться осмысления не только внешней картины движений, но и научить учеников анализировать действия, понять механизмы того или иного движения. Осознать не

только «как?», но и «почему?», «за счет каких факторов?» выполняется действие.

Как бы хорошо ученик не осознал двигательное действие, невозможно выполнить его, не попробовав. Значит, активно включается в процесс обучения метод физического упражнения.

Само понятие «упражнение» означает повторение. Таким образом, метод физического упражнения – это метод повторного выполнения изучаемого двигательного действия или каких-либо вспомогательных действий.

Применяя его вместе с другими методами, мы можем создать вполне определенный двигательный навык, в дальнейшем совершенствуя его или изменяя по мере надобности.

Претворяя мысленное представление в практическое воспроизведение движений и действий, ученик овладевает техникой. Это достигается разными путями, прежде всего методом обучения упражнению в целом и методом обучения упражнению по частям. Выше мы уже говорили о них как об общих методах обучения.

При обучении методом целостного упражнения наиболее сложной технике сначала надо упростить разучиваемое действие так, чтобы сущность его осталась неизменной. Наиболее ярко этот метод проявляется в изучении техники бега, так как движения в беге настолько естественны, что почти не нуждаются в упрощении.

При обучении методом целостного упражнения подбирая поэтапные упражнения, необходимо исходить из следующих правил:

- по своей структуре упражнения должны быть похожи на структуру изучаемого действия;
- из состава целостного действия можно убрать или изменить лишь 1–2 элемента для его упрощения, не меняя при этом структуру и оставляя прежним функциональный смысл.

Метод расчлененного упражнения применяется с целью изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей и элементов целого.

Целостное действие сначала подвергается анализу, то есть определяется состав этого действия. Разделение происходит по таким частям, которые можно выполнить самостоятельно. Затем эти части последовательно изучаются.

В процессе обучения можно выделить три группы упражнений.

1. Обще-подготовительные упражнения – направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, таких как, например: быстроты, силы, выносливости, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости; необходима также подготовка чувствительного аппарата для эффективности обратной связи – зрительного, слухового, вестибулярного анализаторов, тактильных ощущений мышц; помимо этого, нужно определенным образом подготовить ЦНС – ее подвижность, лабильность, координированность, устойчивость эфферентных связей нервной системы.

2. Специально подготовительные упражнения направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связи. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например, упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленное выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить их в замедленном темпе; имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют основному движению, только меняется темп или условия выполнения; упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звукового ритма и т. п.).

Эти упражнения направлены на формирование нервных связей, создание интегральной функциональной системы деятельности, поэтому очень важно, чтобы ученик запоминал, анализировал, сравнивал между собой свои действия, мышечные

ощущения, влияние одних действий на другие, то есть мог устанавливать структурные связи между составными элементами целостного действия.

3. Специальные упражнения направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и около соревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле.

При обучении необходимо помнить следующие правила:

1. От легкого к трудному – как по степени усилий, так и по координационной сложности движений;
2. От простого к сложному – от элементов к целому;
3. От известного к неизвестному – используя прошлый опыт, наслаивать одни движения на другие.

Правильная постановка задач и последовательность их решения в процессе обучения двигательным действиям – залог эффективного обучения. После проведения детального анализа целостного действия и выделения элементов техники необходимо определить последовательность их изучения и поставить конкретные задачи. Последовательность исполнения элементов техники целостного действия не совпадает с последовательностью изучения элементов так же, как и изучение основного звена целостного действия.

Задачи, решаемые в процессе обучения: ознакомление (ознакомить); разучивание (разучить); закрепление (закрепить или обучить в целом); совершенствование (совершенствовать).

Задача ознакомления всегда стоит на первом месте при любом обучении: прежде чем обучать, надо ознакомить, создать представление об изучаемой технике движений и ознакомиться с группой, чтобы узнать их способности. Здесь в основном применяются словесный и наглядный методы, частично – метод упражнений при опробовании техники.

Задача разучивания – это оптимальная расстановка и изучение выделенных элементов целостного действия (в отличие от рациональной последовательности изучения их), от которых зависят эффективность обучения и сохранение структурных связей между элементами. Это наиболее длительный этап обучения, где применяются все методы обучения и разнообразные средства.

В задаче закрепления техники движений происходит формирование связей между элементами движений, соединение изученных элементов техники в целостное действие. Здесь также применяются все методы обучения, идет обучение действия в целом, при появлении ошибок в каком-либо элементе возвращаются и исправляют их. Число средств уменьшается, в основном выполняются упражнения в целом в разных условиях и специальные упражнения, а также обще-подготовительные упражнения, направленные на развитие как координации движений, так и необходимых физических качеств.

В задаче совершенствования происходит полное формирование целостного действия в соответствии с двигательной задачей и оптимальных условий его выполнения. Помимо самой техники движений двигательного действия спортсмен должен подогнать эту технику к своим индивидуальным способностям с целью наиболее рационального и эффективного ее использования в условиях соревновательной деятельности.

Применяются все методы, но в большинстве делается упор на активность спортсмена, то есть он сам должен анализировать технику, по возможности исправлять свои ошибки. Средства в этой задаче носят характер экстремального воздействия – выполнение техники соревновательного упражнения в разнообразных ситуациях и условиях.

4.4 ТИПОВАЯ СХЕМА ОБУЧЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ

Типовая схема обучения состоит из шести граф. В первой графе содержится последовательность решения задач (порядковый номер задачи) и приводятся задачи изучения элементов целостного действия.

Во второй – описываются средства, применяемые в каждой задаче. В третьей – даются организационно-методические указания. В четвертой – описываются типичные ошибки, которые возможны в данном элементе техники. В пятой – объясняются причины возникновения ошибок. В шестой – содержатся пути исправления ошибок. Остановимся немного поподробнее на содержании граф типовой схемы.

В первой графе необходимо ставить конкретные задачи, чтобы они соответствовали элементу обучения. Количество задач зависит от сложности целостного действия. Первая задача всегда будет носить ознакомительный характер. Обучающиеся должны создать представление о технике целостного действия, преподаватель – ознакомиться со способностью учеников усваивать предмет изучения. Возможно, некоторые ученики смогут сразу уловить внешнюю картину движений, тогда обучение с ними можно проводить целостным методом. Другие будут хуже усваивать, тогда их надо разделить на группы: средне способные и малоспособные. Для этих групп подбор средств и методов будет различен.

В организационно-методических указаниях приводится правильное выполнение упражнений (на что необходимо обратить внимание), дозировка, ритм и темп выполнения упражнений.

В графе «Типичные ошибки» определяются неточности в движениях, которые могут возникнуть при обучении. Содержание этой графы будет зависеть от опыта и квалификации преподавателя, его способности видеть ошибки в движениях учеников.

Большое значение имеет графа «Причины ошибок», где определяются виды ошибок, объясняются причины их возникновения и дается направление путей исправления ошибок.

В последней графе «Исправление ошибок» приводятся средства, которые помогут устранить ошибку и правильно закрепить изучаемую технику движений.

Необходимо помнить, что на изучение того или иного элемента надо тратить определенное количество времени и повторений, ни в коем случае нельзя уделять слишком много времени отработке какого-либо элемента, что может привести к новым ошибкам.

В процессе обучения существуют как положительный, так и отрицательный перенос в технике движений, то есть одни движения могут помогать в усваивании техники, а другие будут тормозить или даже блокировать изучение того или иного элемента. Похожие по структуре упражнения будут помогать в изучении техники, то есть они несут в себе положительный перенос. Если же структура движений не схожа, они будут мешать освоению техники движений, подавлять формирование двигательного навыка, то есть они несут в себе отрицательный перенос. В процессе обучения необходимо так подбирать средства, чтобы полностью устранить отрицательный перенос и как можно эффективнее использовать положительный перенос упражнений.

Существует определенная последовательность в обучении технике лыжных способов передвижения:

Схема 1. Последовательность обучения классическим лыжным ходам:

- Скользящий шаг.
- Попеременный двухшажный ход.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный двухшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый и дистанционный варианты).
- Попеременный четырехшажный ход.

- Переходы с хода на ход.

Схема 2. Последовательность обучения коньковым лыжным ходам:

- Полуконьковый ход.
- Одновременный двухшажный коньковый ход.
- Одновременный одношажный коньковый ход.
- Попеременный коньковый ход (скользящая елочка).

Схема 3. Последовательность обучения попеременному двухшажному ходу:



Схема 4. Средства обучения попеременному двухшажному ходу:

Задача 1 – обучение управлению лыжами.

- повороты на месте переступанием, передвижение приставными шагами.

- передвижение ступающим шагом по лыжне прямо и с изменением направления.

Задача 2 – обучение посадке лыжника.

- имитация посадки лыжника на месте.

- спуски с небольшого уклона в посадке лыжника.

Задача 3 – овладение одноопорным скольжением.

- имитация одноопорного скольжения (стойка в выпаде).

- передвижение ступающим шагом по лыжне с акцентом на перенос общего центра массы тела на опорную ногу.

- передвижение скользящим шагом по лыжне под уклон.

Задача 4 – овладение отталкиванием лыжами.

- имитация отталкивания лыжами на месте.

- бег по глубокому снегу без палок.

- одноопорное скольжение под уклон отталкиванием одной лыжей с активной сменой положения рук.

- ходьба скользящим шагом в подъем 3–5о без палок.

Задача 5 – овладение отталкиванием палками.

- имитация работы рук на месте.

- передвижение под уклон попеременным бесшажным способом с активным отталкиванием палками.

- передвижение попеременным двухшажным ходом в подъем 3–5о с акцентом на работу рук.

Задача 6 – овладение попеременным двухшажным ходом в полной координации.

- передвижение попеременным двухшажным ходом в условиях изменяющегося рельефа местности (равнина, подъемы различной крутизны, повороты и т. д.).

Задача 7 – совершенствование попеременного двухшажного хода.

– совершенствование попеременного двухшажного хода на соревновательной скорости в различных погодных условиях, при различном состоянии снежного покрова, формирование умений приспособлять свои действия к различным сбивающим факторам и внутреннему состоянию организма.

– развитие и закрепление положительных индивидуальных особенностей в технике передвижения на лыжах.

5 УРОК ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

5.1 ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательной подготовки мест занятий. Основное требование к местам проведения уроков лыжной подготовки – это близость их расположения к школе, что позволяет до минимума сократить время, затрачиваемое на переход от школы до учебных площадок, склонов и учебно-тренировочных трасс. Близость мест занятий имеет особое значение для проведения уроков в начальной школе. Для учащихся I–IV классов порой достаточно подготовить лыжню на пришкольном участке.

В любом случае качество учебной работы во многом зависит от тщательной подготовки лыжни. Лыжня всегда прокладывается ровной, достаточно узкой и по возможности прямолинейной (особенно для начального обучения в младших классах) и тщательно накатывается. Места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни также уплотняются. Следует заранее подготовить лыжню для уроков. Лучше это сделать с группой учеников, занимающихся в школьной секции по лыжному спорту. При прокладке и накатывании лыжни группа должна пройти в две

колонны: каждый лыжник прокатывает лыжню, чуть сместившись вправо или влево, то есть один лыжник идет правой лыжей по месту толчков правой палкой, а левой – по лыжне для правой лыжи; второй – наоборот и т. д. При таком размещении сразу хорошо подготавливаются и лыжня, и места опоры для палок. Впереди для группы прокладывает лыжню опытный лыжник или учитель, который может наметить ее ровной и узкой. В зависимости от поставленных задач часть урока или учебно-тренировочного занятия, или все занятия полностью проводятся на учебных площадках, учебных или тренировочных лыжнях (трассах).

Учебные площадки – это места, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляются контроль за техникой и ее оценка. Для подготовки учебной площадки наиболее пригодна поляна в лесу или в парке. Можно ее подготовить и на опушке леса, но при этом необходимо учитывать господствующее направление ветра в этой местности в зимний сезон. Защищенность от ветра – важное требование к месту занятий, так как учащимся при обучении приходится, стоя на месте, выслушивать объяснение или следить за показом, а зимой на пронизывающем ветру это недопустимо. Желательно, чтобы половина площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон ($2-3^\circ$), что позволит разучивать и совершенствовать скользящий шаг и одновременные ходы под уклон. В зависимости от наполняемости класса выбираются и размеры учебной площадки (для группы учащихся в 12–15 человек – 100 х 40 м). Меньшие площадки снижают эффективность обучения: частые повороты нарушают темп и ритм. Нецелесообразно значительно увеличивать размер площадок (более 120 х 60 м), так как большие расстояния не позволяют учителю заметить отдельные ошибки и дать своевременные указания. При большом количестве учащихся их следует располагать на внутренней лыжне. При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8–10 м, отсюда в

зависимости от общего количества учеников и рассчитываются размеры площадки. Формы учебной площадки могут быть самые разнообразные в зависимости от местности: в виде эллипса или неправильного «круга», но лучше в виде вытянутого четырехугольника с закругленными углами. На площадке в зависимости от количества школьников и их подготовленности прокладывается одна или несколько лыжней (внутри площадки – лыжня для учителя).

Учебные лыжни служат для закрепления совершенствования техники изученных способов передвижения. Для совершенствования техники попеременных ходов лыжня должна иметь ровные участки и пологие уклоны, для закрепления навыков передвижения одновременными ходами целесообразно подобрать участки с более крутыми склонами и твердой опорой для палок, при совершенствовании техники преодоления подъемов крутизна склонов увеличивается. Трассы учебных лыжней должны быть проложены в виде петли и замкнутых кривых, близко подходящих друг к другу в нескольких местах, чтобы учителю или тренеру было удобно наблюдать за учащимися, делать замечания, отмечать и исправлять ошибки. В зависимости от количества, подготовленности, возраста учащихся, задач урока или тренировочного занятия длина учебных лыжней может быть от 400 до 1000 м.

Тренировочные лыжни прокладываются для дальнейшего совершенствования навыков, приобретенных на учебных площадках. Помимо этого, они используются для развития физических качеств: скорости, скоростной и общей выносливости у юных лыжников. Местность для прокладки тренировочных лыжней подбирается так, чтобы можно было включить участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины, крутизны и рельефа. Форма тренировочных лыжней может быть самой различной: круг, овал, два-три сходящихся круга или петли и т. д. Это зависит от местности и предназначения лыжни. Для школьников длина лыжней обычно от 500 м до 3 км, а иногда и более. Главное, чтобы

учитель так же, как и на учебной лыжне, мог контролировать занимающихся.

Учебные склоны служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. Если есть возможность, необходимо подобрать не один, а два-три склона различной крутизны, рельефа и длины. Это позволит решать любые задачи урока и внеклассного занятия в зависимости от возраста и подготовленности учащихся и постепенно переходить от пологих склонов к более крутым. На склонах не должно быть ни выступающих из-под снега, ни скрытых посторонних предметов (пней, камней, поваленных деревьев), которые могут послужить причиной травм. Все эти предметы должны быть удалены еще осенью при подготовке склона.

Снег на склонах должен быть «прорублен» лыжами (группа учеников поднимается снизу до вершины «лесенкой») и тщательно укатан на всю глубину так, чтобы при падениях не оставалось глубоких вмятин. Однако слой снега не должен быть леденист – иначе занятия на склоне на спортивно-беговых лыжах могут повлечь за собой падения, привести к травмам. Для удобства организации уроков и внеклассных занятий учебные склоны не должны быть далеко расположены от учебных площадок, лыжней. Длина склонов в зависимости от задач возраста и подготовленности учащихся должна быть от 50 до 150 м, крутизна – от 5 до 15° и от 15 до 25°. Во многом эти цифры зависят от наличия подходящей местности, расположенной рядом с местом занятий.

5.2 КЛАССИФИКАЦИЯ ФОРМ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ИХ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Занятия лыжным спортом можно разделить на три основные группы:

1. Занятия, проводимые под непосредственным руководством преподавателя, к их числу относятся уроки или тренировочные занятия.

2. Самостоятельные занятия.

3. Эпизодические занятия (утренняя зарядка, игры, состязания, походы, прогулки).

Под уроком по лыжной подготовке в школе следует понимать основную форму организации учебной работы со школьниками. В урок включаются упражнения, вводящие организм занимающихся в работу, способствующие снижению нагрузки, направленные на овладение различными двигательными навыками и совершенствование их, на развитие физических и волевых качеств и т. д. Последовательность задач, выраженная в структуре и методике урока, обязательна для любой формы.

На любом из уроков по лыжной подготовке решаются три группы основных задач, к которым относятся образовательные, оздоровительные и воспитательные. Ставя задачи овладения знаниями, умениями и навыками, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражнений, строго дозируя при этом физические нагрузки, нужно одновременно добиваться должных оздоровительного и воспитательного эффектов. Конкретизация учебных задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям. В спортивно-тренировочных уроках задачи по изучению техники движений еще более детализируются. Опорой в моделировании урока служат профессиональные знания и практический опыт учителя.

В соответствии с поставленными задачами уроки по лыжной подготовке могут иметь свои разновидности, например:

Учебные – решают задачи, по преимуществу связанные с изучением нового материала.

Учебно-тренировочные – уроки, в которых наряду с изучением нового материала проводится дальнейшее совершенствование в технике передвижения на лыжах и развитие спортивной работоспособности.

Тренировочные – направленные в основном на совершенствование спортивной работоспособности.

Контрольные – необходимы для проверки техники владения лыжами или подготовленности занимающихся.

Вводные – проводятся в начале занятий лыжной подготовкой в каждом классе с целью ознакомления учащихся с содержанием и требованиями раздела лыжной подготовки в данном классе; сообщения теоретических сведений, предусмотренных программой; определения уровня подготовленности учащихся.

Смешанные уроки – на этих уроках решаются самые разнообразные задачи. Помимо изучения нового материала на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, планируется нагрузка по развитию физических качеств.

5.3 СТРУКТУРА УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ШКОЛЕ

Урок по лыжной подготовке, как и другие занятия физическими упражнениями, имеет в качестве общей основы три основные части – подготовительную, основную и заключительную. Учитывая их особенности, для того чтобы достичь высокого качества урока, учитель должен тщательно готовиться к нему, детально планировать урок в соответствии с поставленными задачами, в частности:

- а) определить задачи урока;
- б) разработать план-конспект урока;
- в) предусмотреть необходимое материальное оснащение.

Подготовительная часть урока – решаются задачи организации занимающихся на предстоящую деятельность, идет подготовка организма учащихся к более интенсивной работе. Продолжительность этой части составляет 8-12 минут.

Основная часть урока – решаются задачи обучения учащихся новым способам передвижения на лыжах и развитию физических качеств. Общая продолжительность этой части урока по лыжной подготовке 25-35 минут. В начале основной части повторяется материал предыдущего урока. Обычно на это отводится не более 3-

5 мин, но, в зависимости от сложности материала, а также задач и типа урока, время, отведенное на повторение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, может быть увеличено до 15 минут.

Заключительная часть урока. Общая продолжительность этой части урока 2-4 мин. В этой части урока необходимо постепенно снизить нагрузку и возбуждение, вызванное интенсивным передвижением на лыжах. Проводится построение учащихся, подводятся итоги урока, учитель делает замечания, отмечает ошибки и недостатки, задает домашнее задание индивидуально и всему классу.

При планировании учебного процесса в школе используются документы планирования учебной нагрузки: общий план работы по физическому воспитанию в школе, годовой план-график учебного процесса по физической культуре, рабочий план на четверть по классам, план-конспект урока по лыжной подготовке для учащихся различных классов.

Пример составления плана-конспекта урока по лыжной подготовке:

План-конспект урока по лыжной подготовке № _____
 Дата _____
 Время проведения _____
 Место проведения _____
 Необходимое оборудование и инвентарь _____
 Задачи урока:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Части урока	Содержание урока	До зи- ровка	ОМУ (организационно- методические указания)
----------------	------------------	--------------------	---

Подготовительная		8-12 мин	
Основная		25-35 мин	
Заключительная		2-4 мин	

Преподаватель ФК _____

5.4 МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Различают три основных метода, характеризующих в целом организацию занимающихся на уроке, а также порядок постановки и порядок выполнения ими заданий учителя: фронтальный, групповой и индивидуальный.

При фронтальном методе всему контингенту занимающихся преподаватель предлагает одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми (одновременно или с небольшими различиями во времени) под общим руководством преподавателя.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель, не выпуская из-под своего контроля по возможности всех, работает преимущественно с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно руководит работой отдельных занимающихся.

Рациональная организация и планирование уроков по лыжной подготовке во многом определяются правильным построением системы учета успеваемости учащихся. В своей работе учитель использует три вида учета:

Предварительный учет – оценивает степень владения отдельными элементами, ранее изученные лыжные ходы или отдельные элементы физических упражнений, а также уровень

физической подготовленности учащихся.

Текущий учет успеваемости школьников – основной вид проверки и оценки усвоения учениками материала, проводится почти на всех уроках лыжной подготовки.

Итоговый учет – проводится по окончании серии уроков, отведенной для изучения какого-либо способа передвижения на лыжах. В этом случае оценку получают все учащиеся. Этот вид учета заключается в выставлении оценки за четверть на основе данных текущего учета и итоговых оценок, полученных за тот или иной способ передвижения.

5.5 МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Регулировать нагрузку на уроке – это значит, прежде всего, направленно обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность.

Общей плотностью урока называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока по лыжной подготовке.

Формула нахождения общей плотности урока:

$$\text{Общая плотность} = \frac{t (\text{пед.опр.})}{t (\text{общ.})} \times 100\%$$

Где t (пед. опр.) – сумма педагогически оправданных затрат времени в уроке; t (общ.) – общая продолжительность урока.

Моторная плотность урока – это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока.

Моторная плотность урока находится по формуле:

$$\text{Моторная плотность} = \frac{t (\text{упр.})}{t (\text{общ.})} \times 100\%$$

Где t (*упр.*) – сумма времени, затраченного на упражнения;
 t (*общ.*) – общая продолжительность урока.

5.6 ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ ПРОТОКОЛА ПУЛЬСОМЕТРИИ УРОКА

Протокол измерения частоты сердечных сокращений на уроке по лыжной подготовке № _____

Дата _____

Время проведения _____

Место проведения _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

№	Время измерения	ЧСС
1	0 мин	70
2	5 мин	85
3	10 мин	120
4	15 мин	160
5	20 мин	140
6	25 мин	150
7	30 мин	170
8	35 мин	180
9	40 мин	140
1	45 мин	80

Преподаватель ФК _____

На основе протокола пульсометрии строится график «Кривая изменения ЧСС на уроке по лыжной подготовке» (рис. 5).

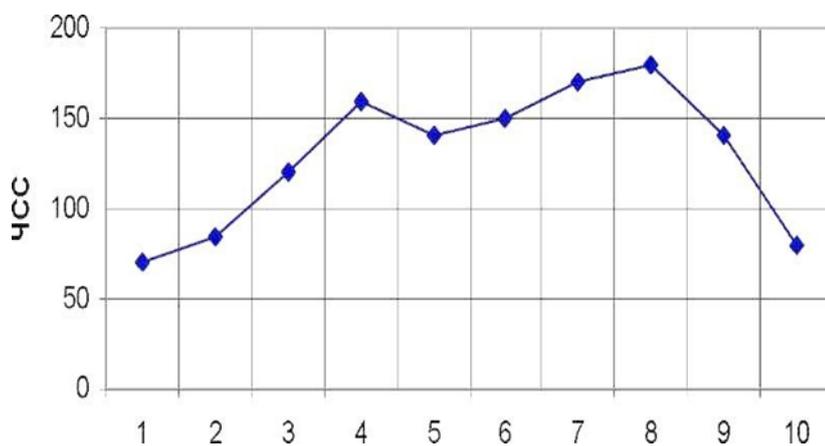


Рис. 5. Кривая изменения пульса на уроке по лыжной подготовке

Для измерения плотности урока используется протокол хронометража урока по лыжной подготовке:

Протокол хронометража урока по лыжной подготовке №

Дата _____

Время проведения _____

Место проведения _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Содержание урока	Время урока (мин)										Суммарные показатели		
								7	8	9		0	
Показ, объяснение													3 мин
Выполнение упражнений													30 мин

Подготовка оборудования, инвентаря.																				
																				5 мин
Простои																				2 мин

Присутствовало человек _____

Общая плотность урока = __%.

Моторная плотность урока = __%.

Учитель ФК _____

Необходимо стремиться к стопроцентной плотности урока. Главным показателем качества урока, при прочих равных условиях, служит степень решения его конкретных задач. Углубленный анализ и оценка урока невозможны без учета особенностей контингента занимающихся. Заинтересованность всех в образцовом выполнении заданий, взаимопомощь и особенно помощь слабо подготовленным товарищам, помощь преподавателю в подготовке мест занятий, страховка, судейство, дисциплинированность и подобные признаки свидетельствуют о готовности к серьезным, осознанным занятиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, О. Н., Кузнецов В. С. Лыжная подготовка: методика преподавания. / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 1999. – 208 с. (Педагогическое образование).
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. / И. М. Бутин – М.: Владос-Пресса, 2003. – 192 с.: ил.
3. Евстратов, В. Д. Коньковый ход? Не только. / В. Д. Евстратов, П. М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.: ил.
4. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» // РГАФК. – 2-е изд. – М., 1996. – 50 с.
5. Локтионов, С. А. Лыжный спорт в программе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений: учеб. пособие / С. А. – Алма-Ата, 1989. – 80 с.
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
7. Лыжный спорт и методика его преподавания: учеб. для вузов / под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – СПб.: РГПУ, 2003. – 511 с.
8. Лыжный спорт / под ред. М. А. Аграновского: учеб. для ин-тов физич. культуры. – М.: ФиС, 1980. – 368 с.: ил.
9. Раменская, Т. И., Баталов, А. Г. Лыжный спорт: учеб. пособие для самостоятельной работы студ. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
10. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов и техникумов физич. культуры / под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина. – М.: ФиС, 1989. – 319 с.: ил.
11. Лыжный спорт: учеб. для средних физкульт. учеб. заведений (техникумов) / под общ. ред. Э. М. Матвеева. – М.: ФиС, 1975. – 271 с.: ил.

12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физич. культуры / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

13. Осинцев, В. В. Лыжная подготовка в школе 1–11 класс: метод. пособие / В. В. Осинцев – М.: Владос-Пресс, 2001. – 272 с. – (Конспекты уроков для учителей физической культуры.)

14. Педагогический контроль в подготовке лыжников-гонщиков: метод. указания / МОГИФК. – Великие Луки, 1991. – 27 с.: ил.

15. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 384 с.

16. Петренко, Г. П. Имитационные упражнения как средство обучения способам передвижения на лыжах / Г. П. Петренко – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000. – 80 с.

17. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001–2005 гг. / Федерация лыжных гонок России. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 91 с.: рис.

18. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001–2005 гг. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 92 с.

19. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учеб. кн. / Т. И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

20. Рубин, В. С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие / В. С. Рубин – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.

21. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физич. культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

22. Содержание лыжной подготовки на уроках физкультуры в 5–6 классах: метод. рек. / БГОИФК. – Минск: БГОИФК, 1991. – 47 с.: табл.

23. Сорокин, С. Г. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб. пособие / С. Г. Сорокин. – Омск, СибГАФК., 1994. – 34 с.: табл.

24. Судейство соревнований по лыжным гонкам: метод. рек. – Новокузнецк, 1999.

25. Раменская, Т. И. Юный лыжник: учеб. попул. кн. о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

26. Правила соревнований по лыжным гонкам / О. Л. Гракович [и др.]. Минск: Полиграф центр МВД, 2008.

27. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 288 с.

28. Киселев, В. М., Шопин, В. И., Юранов, С. Я. Техника и методика обучения в лыжном спорте: практ. пособие / В. М. Киселев, В. И. Шопин, С. Я. Юранов. – Минск: БГПУ, 2010. – 60 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	
1.1 История развития лыжного спорта в России и в мире.....	4
2. ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ ЛЫЖНОГО СПОРТ: ЗНАЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИКА	
2.1 Характеристика видов лыжного спорта.....	9
3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ	
3.1 Общие положения правил, требования к инвентарю, одежде, поведению.....	23
3.2 Экипировка лыжника-гонщика. Лыжный инвентарь.....	25
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ	
4.1 Обучение как педагогический процесс.....	32
4.2 Методические принципы обучения.....	33
4.3 Методы, средства и задачи обучения	37
4.4 Типовая схема обучения и последовательность изучения техники.....	44
5. УРОК ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	
5.1 Подготовка мест занятий и организация обучения.....	48
5.2 Классификация форм построения занятий их структура и содержание.....	51
5.3 Структура урока по лыжной подготовке в школе.....	53
5.4 Методы организации занимающихся.....	55
5.5 Методы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке.....	56
5.6 Пример составления протокола пульсометрии.....	57
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	60

Ю.И. Игнаткин
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.09.2020 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,58. Тираж 100 экз. Заказ № 14. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.