

УДК 615.825.4

*Шаронина А.А.,
студентка, 3 курс,
экономический факультет,
Стерлитамакский филиал Уфимского
университета науки и технологии,
Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,
доцент, кандидат педагогических наук,
Стерлитамакский филиал Уфимского
университета науки и технологии,
Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА

***Аннотация:** в статье рассматривается такой актуальный вопрос, как поддержка и укрепление здоровья студентов лыжным спортом, а также непосредственное обучение одному из основных и самых простых способов передвижения на лыжах - одновременному двухшажному ходу.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, лыжи, техника передвижения, физическая активность.*

***Abstract:** The article deals with such an urgent issue as supporting and strengthening the health of students by skiing, as well as direct training in one of the main and easiest ways to ski - simultaneous two-step skiing.*

***Keywords:** healthy lifestyle, skis, movement technique, physical activity.*

Лыжный спорт является одним из массовых видов спорта. В нашей стране имеет очень большую популярность. Занятие этим видом спорта представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания.

Лыжная подготовка имеет большое значение в системе физического воспитания, входит в содержание программ по физическому воспитанию общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Лыжный спорт определяется его воздействием на здоровье занимающихся, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную системы, влияет на обмен веществ, выделительную систему, способствует снижению веса, характеризуется формированием жизненно важных двигательных умений и навыков. В процессе занятий лыжным спортом развиваются основные двигательные качества выносливость, быстрота, ловкость, сила, необходимые для любой двигательной деятельности. Занятия оказывают влияние на развитие психологических качеств человека, воля, настойчивость, упорство, целеустремлённость, решительность, ответственность, дисциплинированность и др.

Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают утомление, продлевают человеческое долголетие, закалывают организм.

Техника способов передвижения на лыжах сложна и многообразна, состоит из лыжных ходов, стоек, способов подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении, переходов с хода на ход, прыжков. Правильное владение техникой дает возможность эффективно использовать свои двигательные действия для достижения требуемого результата.

Попеременный двухшажный ход является наиболее распространенным, основным способом передвижения, изучению которого ещё в школе уделяется основное внимание, в связи с чем, студентам также необходимо изучать и

совершенствовать данный вариант лыжного хода.

Одновременный двухшажный ход (рис.1) по скоростным показателям значительно уступает одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходам. В соревнованиях применяется крайне редко. Этот ход применяется на равнинных участках трассы при хороших и отличных условиях скольжения. Одновременный двухшажный ход в основном применяют слабо подготовленные лыжники[3].

Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с[1].



Рисунок 1 - Одновременный двухшажный ход

Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.

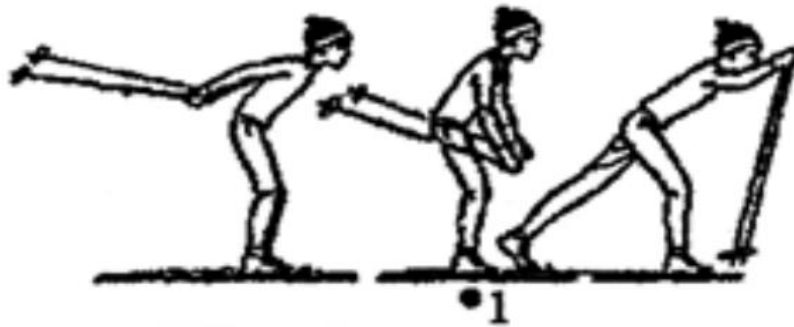


Рисунок 2 - Первый шаг (правой) и вынос палок



Рисунок 3 - Второй шаг (левой) и постановка палок на снег

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис. 2, точка 1) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис.3), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 5) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед – точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис. 4), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется[2].



Рисунок 4 - Отталкивание палками, начало свободного скольжения

При объяснении или показе следует обратить внимание студентов на следующие детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения: в момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег; давление на палки резко увеличивается сразу после постановки их; недопустимо отбрасывание палок назад-вверх после окончания отталкивания.

После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со студентами проимитировать без лыж все движения цикла хода, добиваясь согласованности в работе рук и ног и выполняя все элементы скользящего шага. После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах. Студенты после показа и объяснения хода обычно довольно быстро осваивают общую схему движений. Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом. Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.

Если отдельные студенты после показа и объяснения за несколько

попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным методом под счет преподавателя с остановкой и проверкой положения частей тела после первого и второго шага. Затем можно выполнить движения в замедленном темпе под команду педагога. При такой последовательности освоение хода проходит всегда успешно. Указанными методическими приемами можно воспользоваться и при изучении других способов передвижения на лыжах, но прибегать к расчленению движений следует только в крайних случаях, когда целостный метод не дает нужного эффекта.

Одновременный двухшажный ход, будучи простым в исполнении, пользуется большой популярностью у школьников и лыжников-новичков, особенно в туристических походах и на прогулках. Конкретно в отношении студентов рассмотренная в статье тема полезна в следующих целях:

1. Образовательные:

- закрепление теоретических знаний;
- формирование у учащихся координационных и кондиционных способностей;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

2. Развивающие:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях;

3. Здоровьесберегающие:

- физиологические: развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.
- оздоровительные: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного навыка.

– содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки.

Использованные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.:Издательский центр "Академия", 2000. - С. 367.
2. Иванова В.Н., Дитятев О.П., Блажко А.В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебное пособие - Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2018. - С. 104.
3. Сорокин С.Г., Турманидзе В.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок): учебное пособие. - Омск; Изд-во Ом. гос. ун-та, 2017. - С.112.