

**Методика обучения
технике
классических
лыжных ходов
учащихся среднего
школьного возраста**



Подготовила:

Студентка группы ФК-41

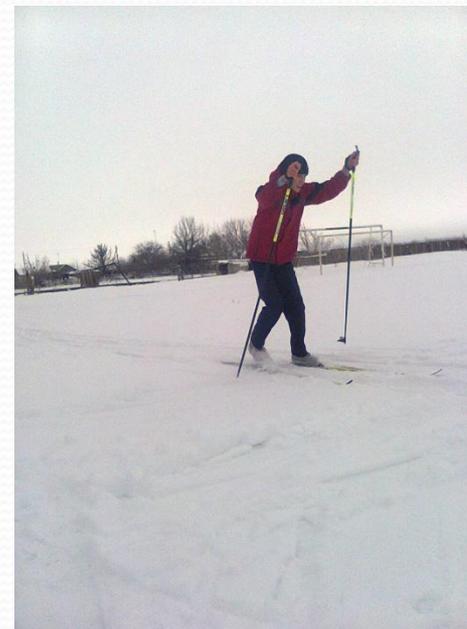
Осинская Маргарита Витальевна



У
Ч
А
Щ
И
Е
С
Я



5
К
Л
А
С
С
А



НА
У
Р
О
К
Е



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ является учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

ПРЕДМЕТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ является методика обучения технике классических лыжных ходов учащихся общеобразовательной школы

ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ



является экспериментальное обоснование эффективности применения рассмотренной методики обучения технике передвижения на лыжах учащихся 5 классов.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Рассмотреть основы техники и методики обучения классическим лыжным ходам учащихся общеобразовательной школы.
2. Познакомиться с методами обучения техники классических способов передвижения на лыжах на уроках физической культуры.
3. Экспериментально обосновать эффективность рассмотренной методики обучения техники передвижения на лыжах учащихся 5 классов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

предполагается, что правильная последовательность обучения технике передвижения классическим лыжным ходам, с соблюдением задач и методов обучения, позволит повысить уровень технической подготовленности учащихся и будет способствовать достижению наиболее высоких результатов в лыжной подготовке.



Лыжные ходы

Коньковые

Классические

одновременн
ый
бесшажный

одновременн
ый
одношажный

одновременн
ый
двухшажный

попеременный
двухшажный

попеременный
четырёхшажный

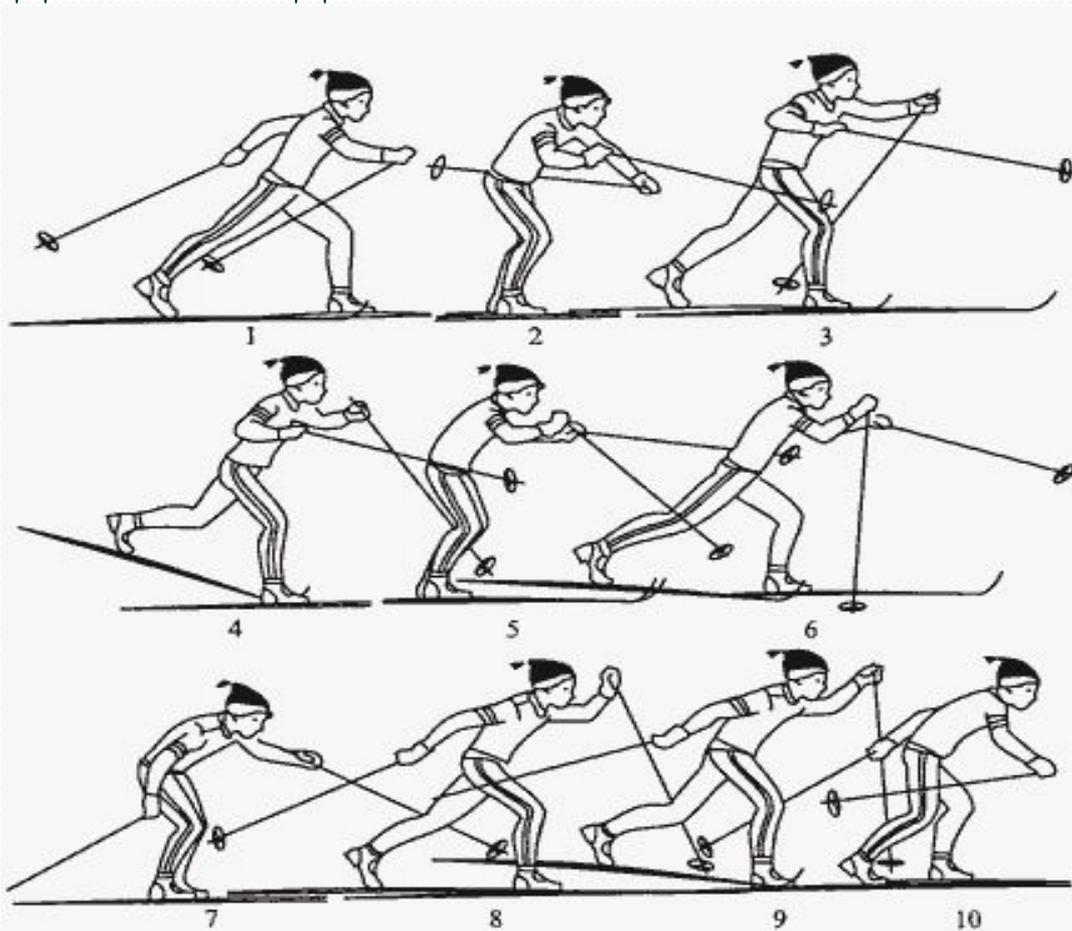
Попеременный двухшажный ход

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.



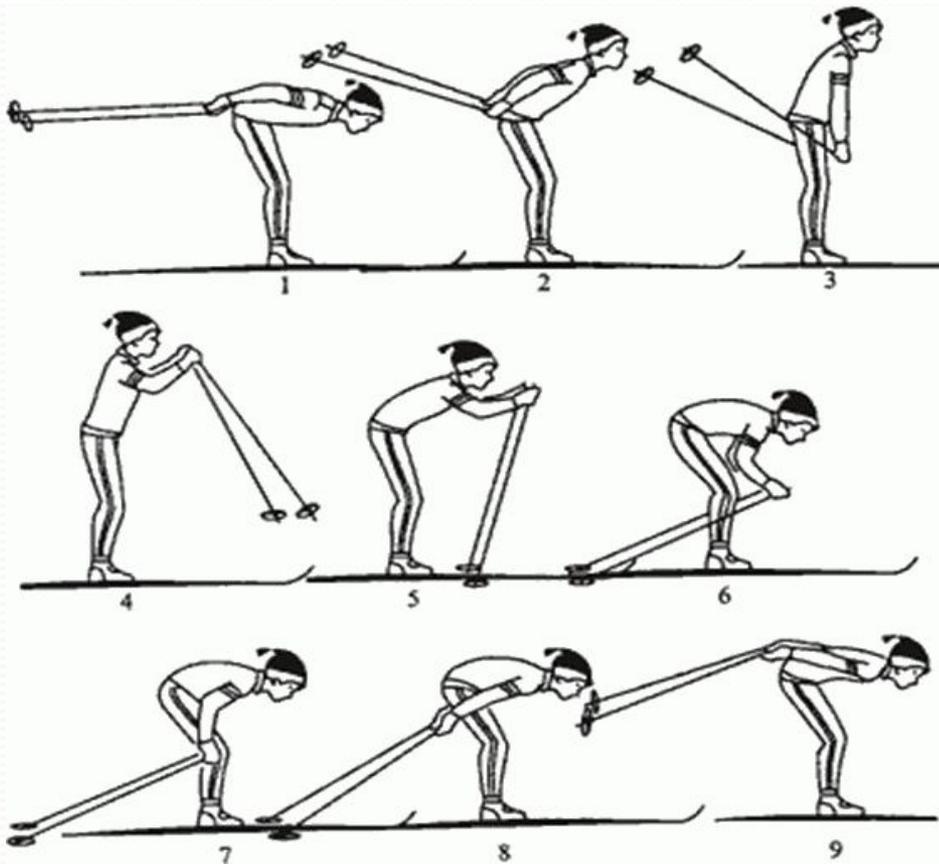
Попеременный четырехшажный ход

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.



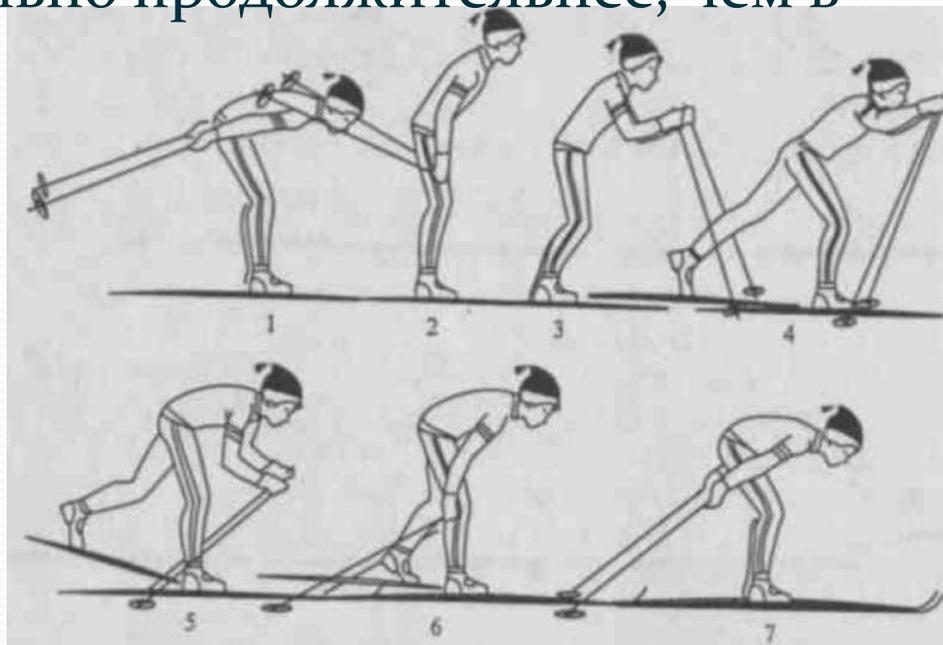
Одновременный бесшажный ход

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.



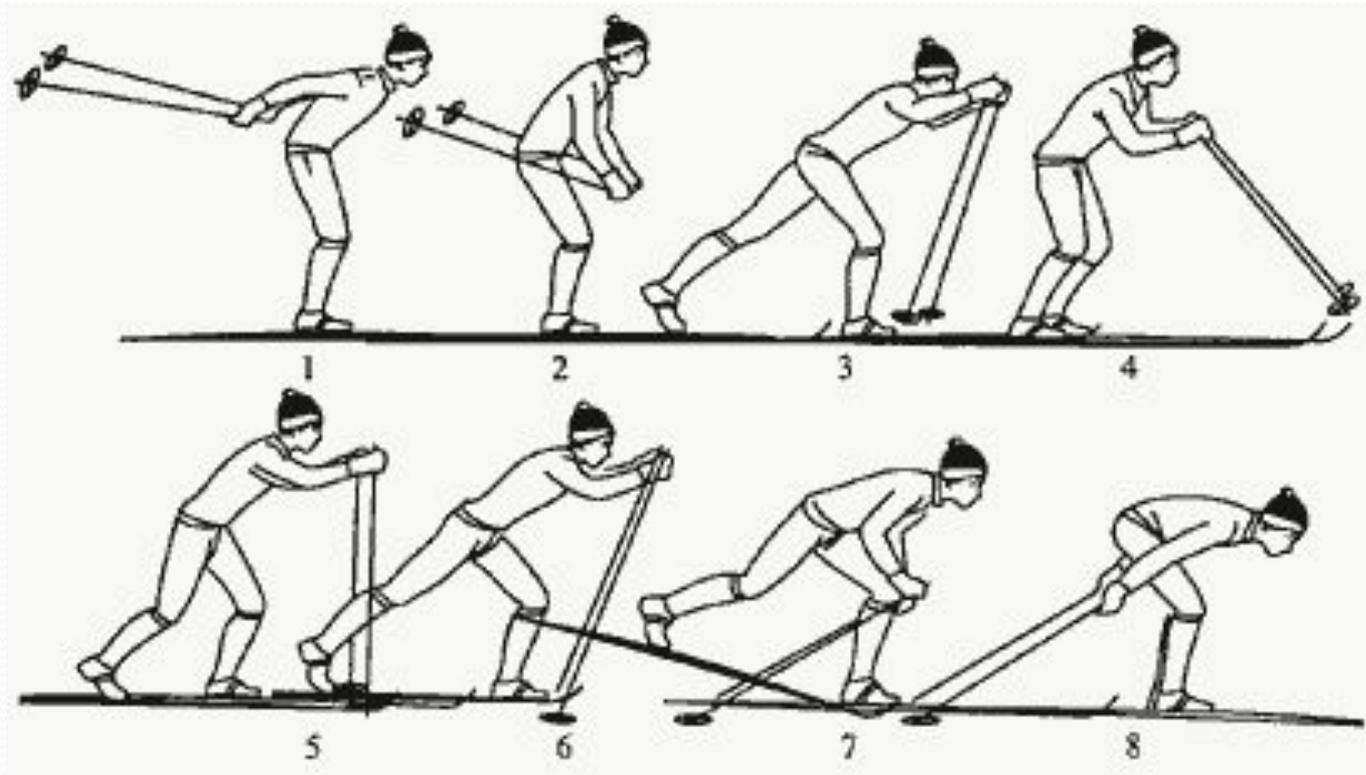
Одновременный одношажный ход

Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте.



Одновременный двухшажный ход

Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Время проведения	Бег на лыжах 1 км (мин)		Бег на лыжах 2 км (мин)		10-мин. бег на лыжах (м)	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
До эксперимента	7,21	3,18	15,29	2,91	1262	3
После эксперимента	6,95	3,82	14,92	3,45	1440	4

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

