

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



**Подготовила:**

**Студентка группы ФК-41**

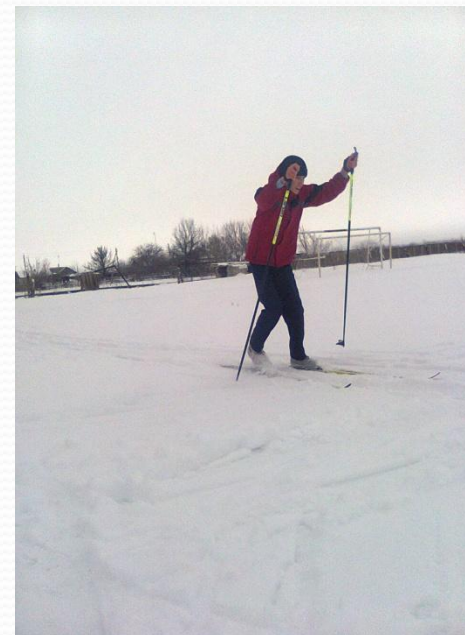
**Осинская Маргарита Витальевна**



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

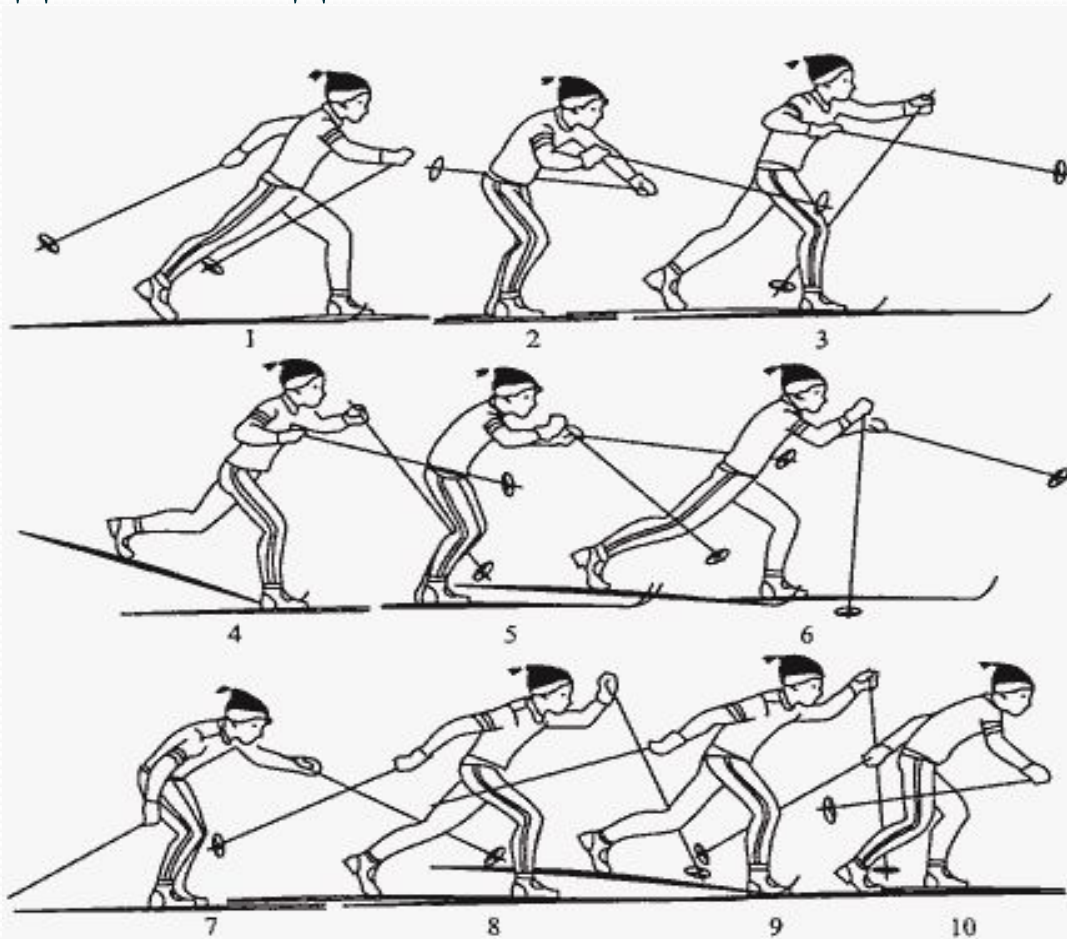
Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.





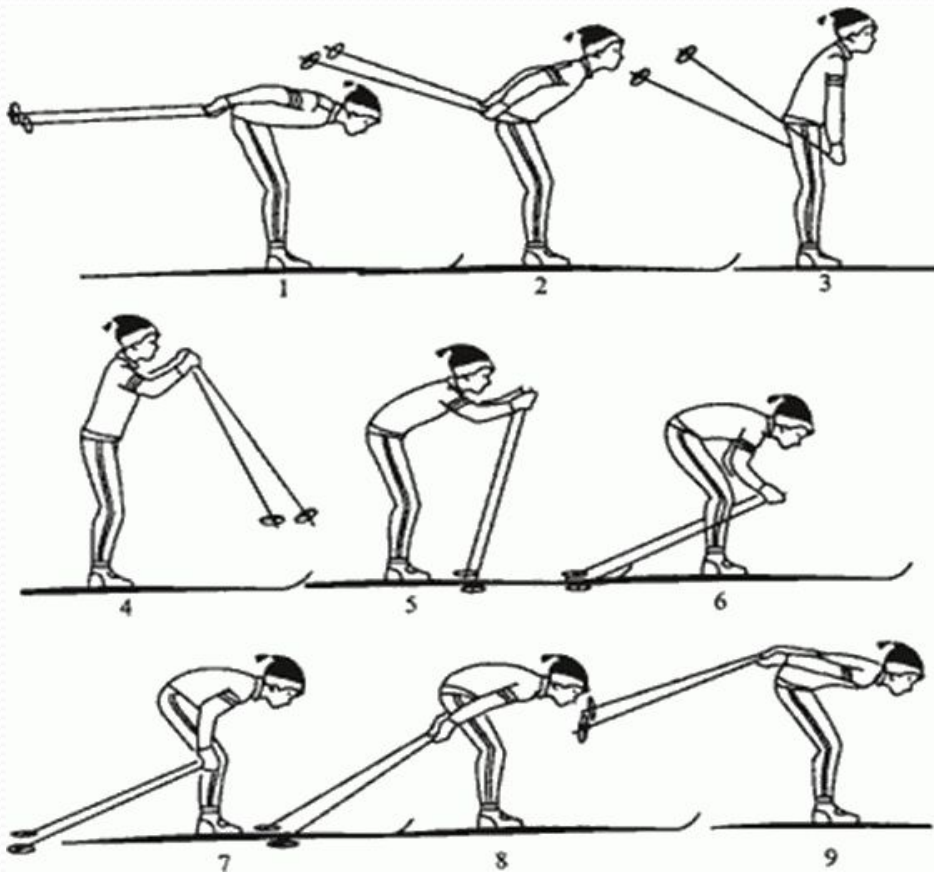
# Попеременный четырехшажный ход

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



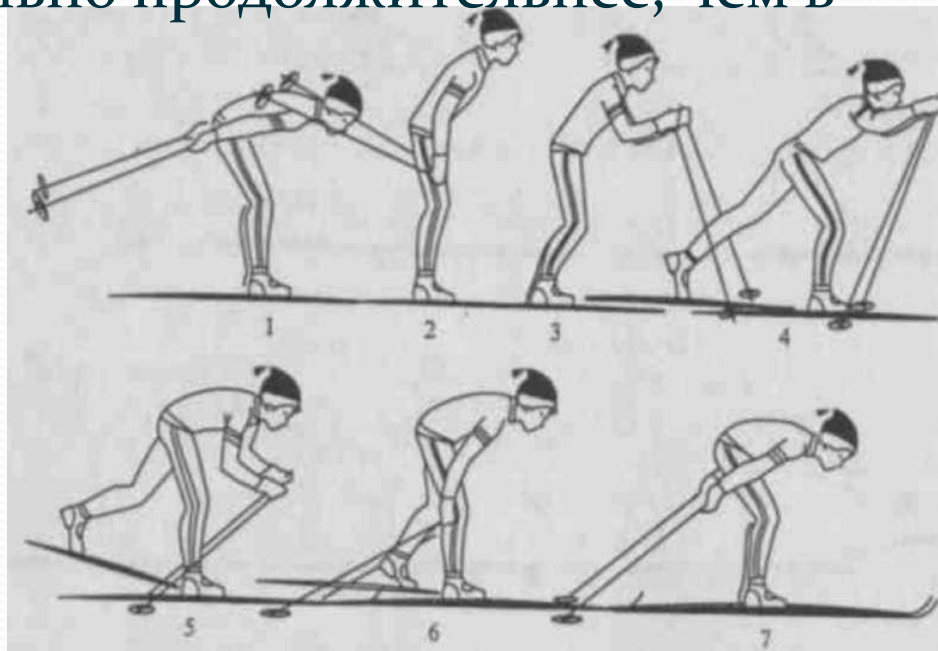
# Одновременный бесшажный ход

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



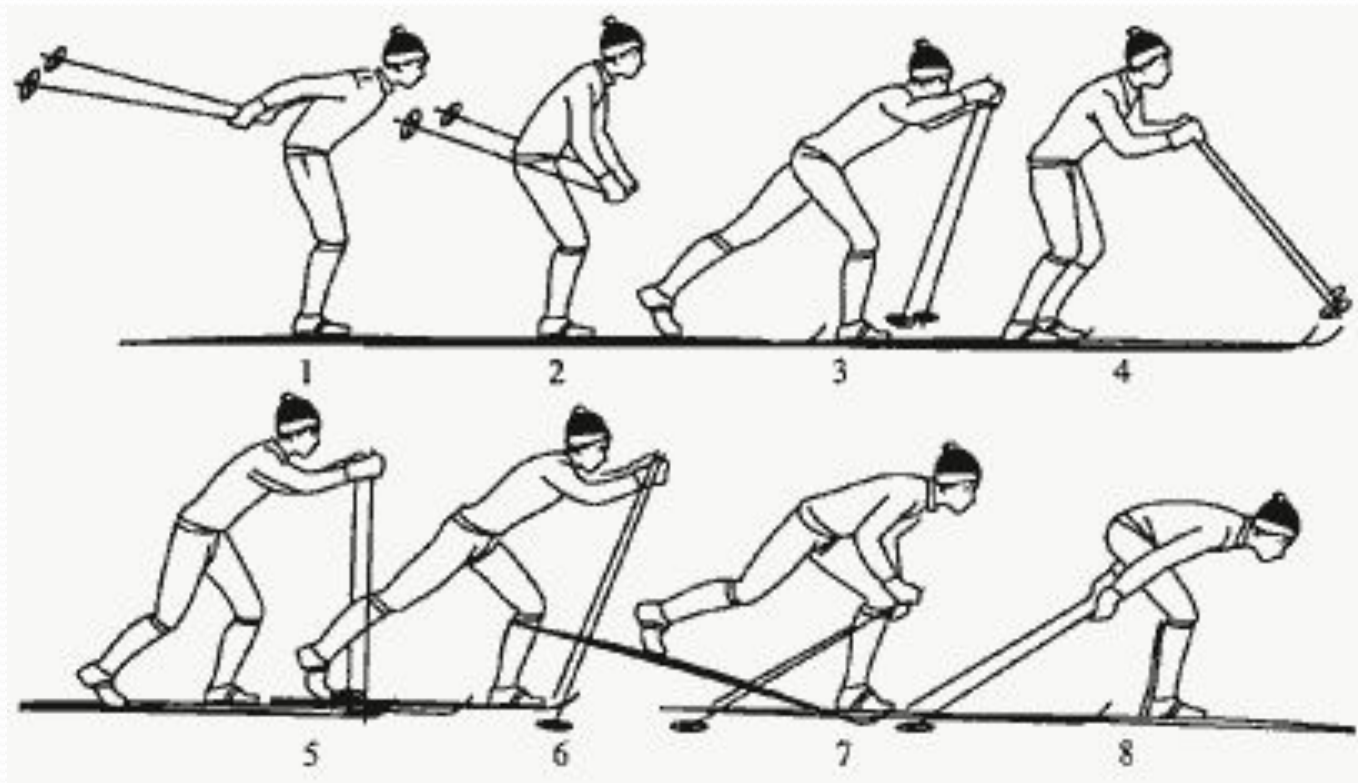
# Одновременный одношажный ход

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!**

