

Лыжные ходы и ошибки их выполнения



Дубровина Ольга Юрьевна
учитель физической культуры
МАОУ Вахтанская СОШ

2015г.

Пояснительная записка

- Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Цель :

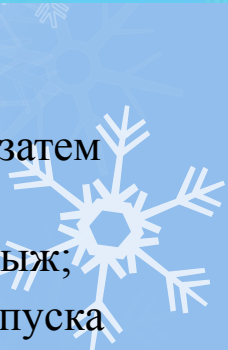
- Достижение рационального сочетания процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся.
- Выявление ошибок при выполнении лыжных ходов и своевременное их устранение.



Подготовительные упражнения



- - **сделай пружинку** – многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);
- - **изобрази зайчика** – прыжки - подскоки на двух лыжах;
- - **сделай аиста** – поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;
- - **нарисуй лыжами на снегу веер для себя** – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90° ;
- - **нарисуй веер для друга** – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90° ;
- - **нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую**;
- - **поворот на 360°** переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- - **нарисуй гармошку** – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
- - **спуск с горы на лыжах в разных стойках; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.**



Ступающий и скользящий шаг с палками.



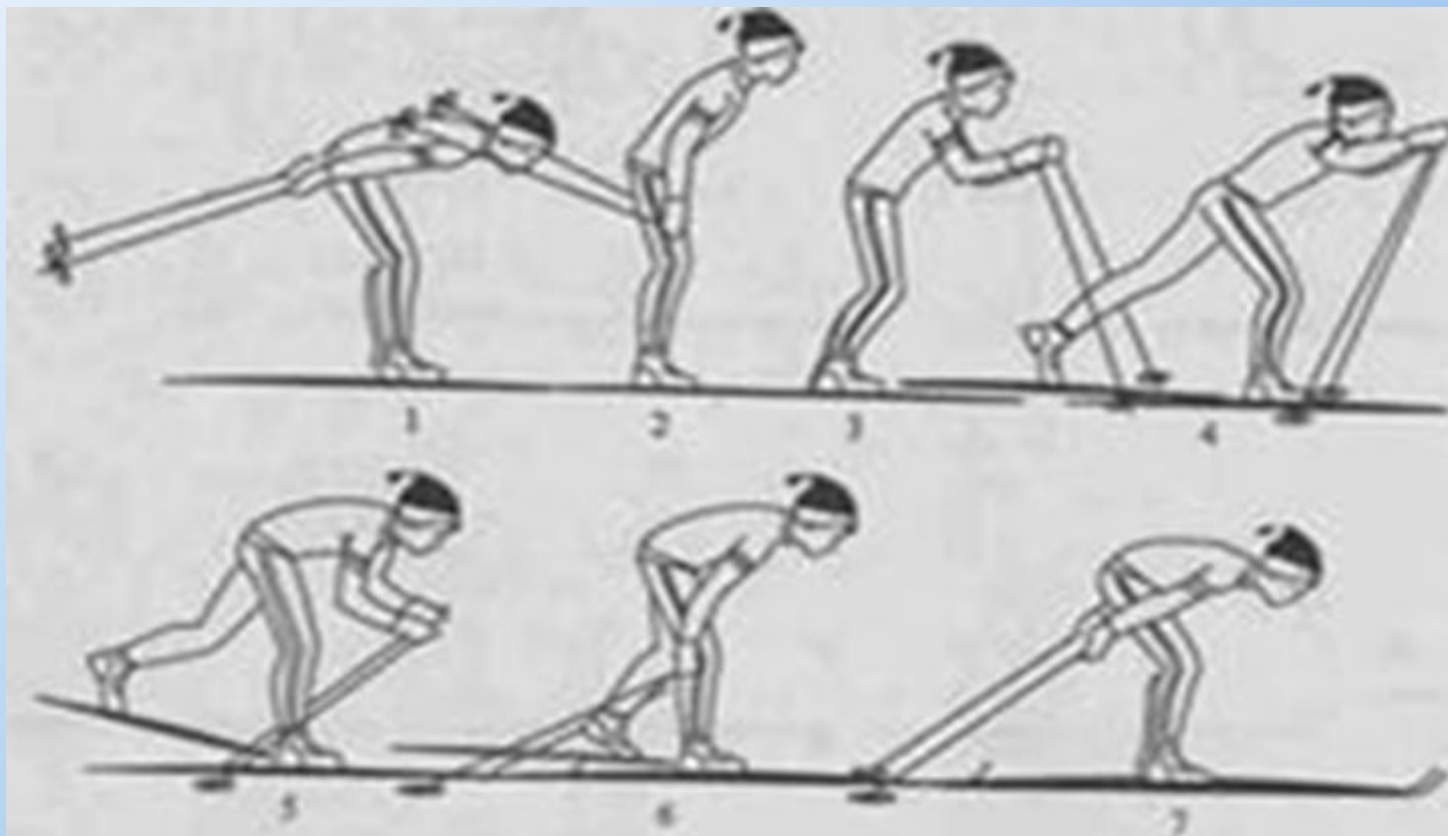
- Скользящий шаг лежит в основе
- попеременных ходов.
- Лыжник скользит то на одной, то на другой
- лыже, сильно отталкиваясь ногами и попеременно
- при помощи палок руками.
- *Техника ступающего и скользящего шага с палками.* Чтобы ускорить скольжение лыжи, необходимо создать условия для передачи усилий с палки на лыжу: выдвинуть стопу вперед для предупреждения преждевременного переката, напрячь мышцы в цепи звеньев тела от кисти до стопы, направить отталкивание палкой строго назад - вниз, параллельно лыжне, без поперечных отклонений.

Методические указания.

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками в руках без толчков ими.

2. Передвижение скользящим шагом с работой палками.

При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед должен совпадать по времени с выдвиганием противоположной ноги. Толчки палками производятся с постепенно нарастающим усилием до полного выпрямления рук.



Попеременный двухшажный ход



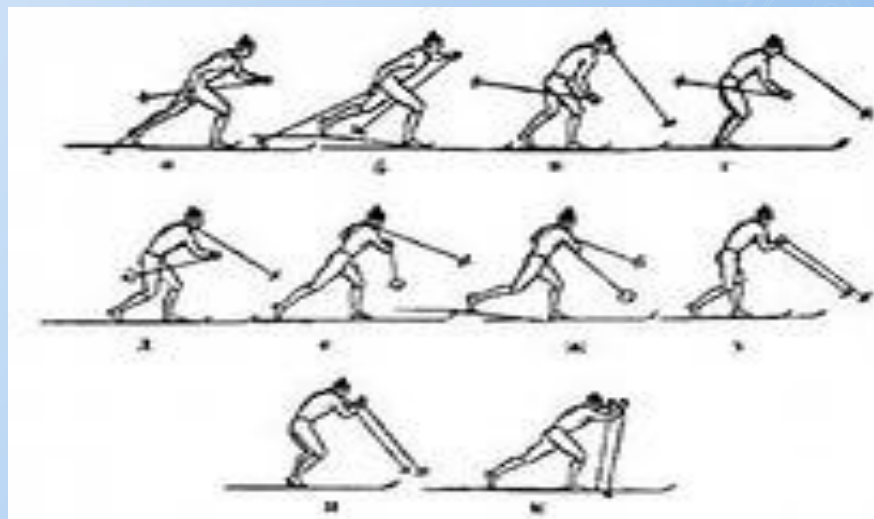
- является основным ходом
- и применяется в самых
- разнообразных условиях
- местности, лыжни и погоды.
- Он наиболее экономичен и
- обеспечивает во время движения равномерную нагрузку на все основные группы мышц.
- *Техника попеременного двухшажного хода.* С движением вперед левой ноги выносятся вперед правая рука с палкой, а левая рука и правая нога в это время делают толчок, вес тела передается на левую ногу – происходит скольжение на левой лыже (одноопорное скольжение), правая лыжа в это время приподнимается вверх. При замедленном скольжении правая палка становится на снег на уровне носка левой ноги. За этими движениями следуют такие же движения правой ноги и левой руки, потом опять левой ноги и правой руки и т.д.

Методические указания.

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыже.

2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по пересеченной местности.

При дальнейшем совершенствовании в технике передвижения попеременным двухшажным ходом устанавливается оптимальное соотношение длины и частоты шагов, прививается умение видоизменять технику, сообразуясь с условиями скольжения.



□ Типичные ошибки:

- 1. Слишком высокая или низкая стойка лыжника.
- 2. Чрезмерное выдвигание стопы вперед.
- 3. Скольжение на двух лыжах одновременно (двойная опора).
- 4. Незаконченность толчка ногой и рукой.
- 5. Большие вертикальные и боковые колебания.
- 6. Неправильное сочетание движений работы рук и ног (иноходь).
- 7. Напряженность (скованность) движений.

□ Способы устранения ошибок.

- Исправлять ошибки следует путем многократного повторения (выполнения) подготовительных упражнений (стойка лыжника, работа рук стоя на месте, работа ног при передвижении скользящим шагом и др.). При пассивной работе рук в обычном ходе полезно применять передвижение на лыжах за счет толчков палками без движения ног. Для выработки равновесия, толчка ногой и устранения двухопорного скольжения целесообразно применять элементы «конькового» хода.

- В целях устранения иноходи рекомендуется применять передвижение обычным ходом с повышенной скоростью (бегом) или выполнять его в отлогий подъем.

□

Одновременный бесшажный ход

- Техника одновременного бесшажного
- хода состоит из двух фаз: скольжение
- без отталкивания палками и скольжение
- с отталкиванием палками. Лыжник в
- средней стойке скользит на
- двух лыжах. Руки опущены, кольца
- палок обращены назад. Для очередного
- одновременного отталкивания палками
- следует плавно выпрямляться вверх и
- вперед и слегка согнутыми в локтях
- руками выносить обе палки вперед кольцами, обращенными несколько к себе. Лыжник ставит палки на снег впереди носков ботинок на 10-40 см и, сгибаясь в тазобедренном суставе, всем туловищем наваливается на палки. Туловище при этом наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Такое положение позволяет лыжнику удобнее оттолкнуться под достаточно острым углом ($25 - 30^\circ$) и лучше использовать силу толчка руками. Работа туловищем продолжается за счет энергичного отведения рук назад в плечевых суставах и включения разгибателей. Толчок заканчивается в момент полного отведения рук назад. В это время кисти рук несколько сближаются, ладони поворачиваются кверху, спина разгибается, усиливая толчок в заключительной части.



Методические указания.

Исходное положение – законченный толчок палками.

На счет «раз» - туловище выпрямляется. Руки с палками выносятся вперед, тяжесть тела передается к передней границе опоры, палки на снег не ставятся.

На счет «два» обозначается толчок палками. Толчок начинается с наклона туловища. После того, как наклон закончен, толчок продолжается руками до полного их выпрямления.

Затем это упражнение выполняется слитно.

2. Изучение техники движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

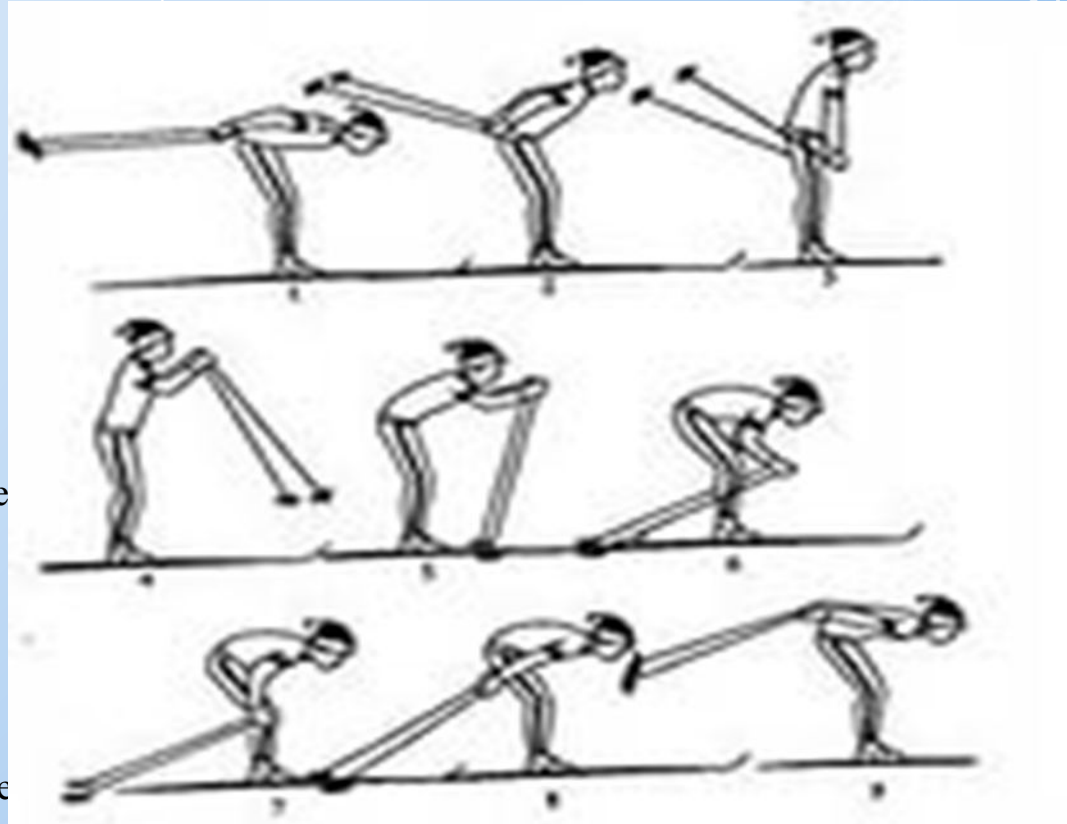
Вначале нужно акцентировать внимание на правильном выносе палок и постановке их на снег, затем – на выполнении толчка до полного выпрямления рук и при активном участии туловища.

□ Типичные ошибки.

- 1. Недостаточный наклон туловища при толчке палками.
- 2. Прямые и напряженные руки при выносе палок вперед.
- 3. Глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками.
- 4. недостаточное отведение рук назад.
- 5. Недостаточное разгибание спины в момент толчка палками.

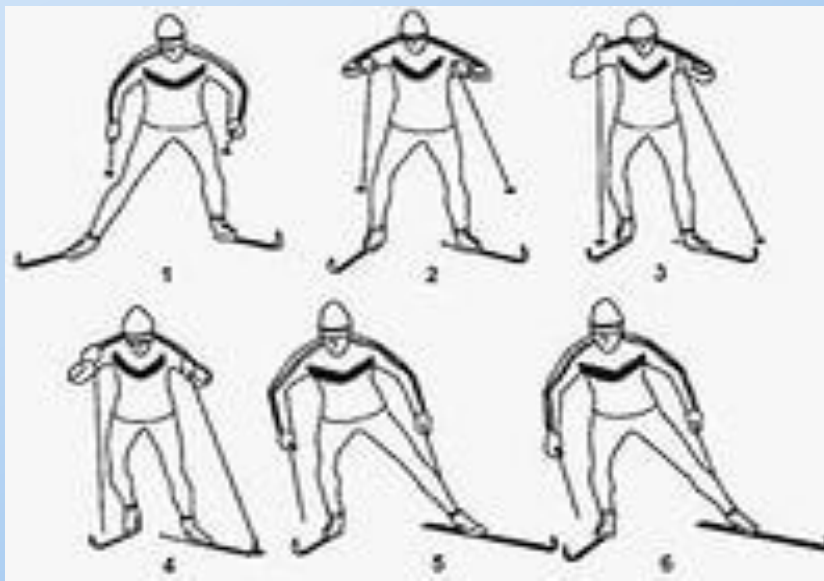
□ Способы устранения ошибок.

- Многократная имитация одновременного бесшажного хода, стоя на месте. Передвижение одновременным бесшажным ходом под счет по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками до соединения рук сзади над тазом.



Одновременный двухшажный ход

- применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.
- *Методика обучения:*
 1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость. Затем цикл движений повторяется.



Ошибки:

- палки выносятся вперед мягким, расслабленным маятникообразным движением с последующей энергичной постановкой на снег,
- быстрый (преждевременный) вынос палок вперед,
 - незаконченный толчок руками «до бедра» (причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке).
- «провал» головы и туловища между рук при постановке палок в начале отталкивания,
- чрезмерный наклон туловища (ниже горизонтального) при отталкивании руками, - в момент проката резкое выпрямление (это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения) туловища из низкого положения и перемещение рук с палками вниз,
- отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка,
- короткие «подбегающие» шаги (данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой),
- сгибание (приседание) ног при одновременном толчке руками, широкая постановка палок (кольца ставятся далеко от лыжни), и широкое разведение локтей.

Исправление ошибок:

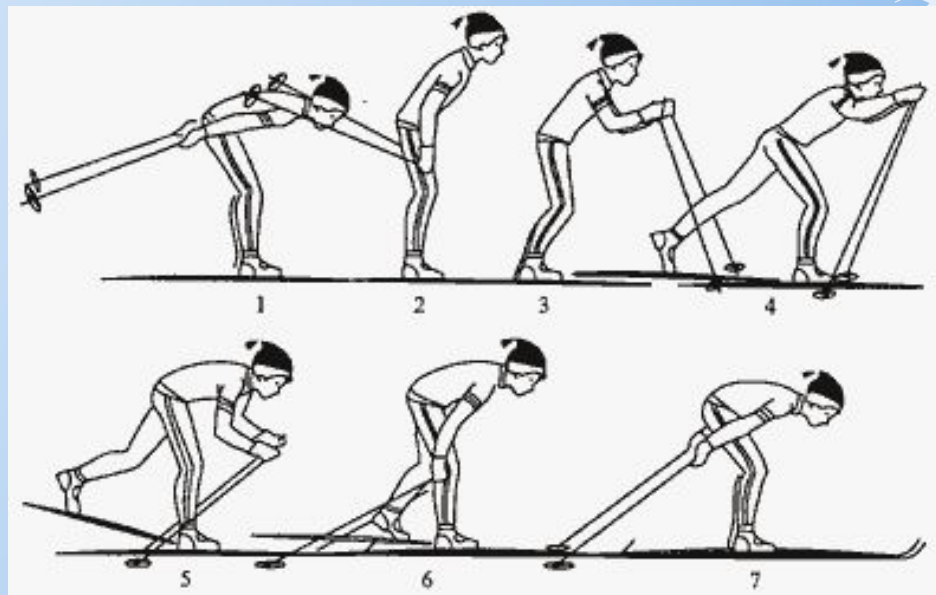
- передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на рас стоянии скользящих шагов). Кроме того, полезно повторение других упражнений для освоения, совершенствования скользящего шага,
- убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук,
- держать близко друг к другу кисти рук и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.

Одновременный одношажный ход

В одновременном одношажном ходе лыжник выполняет каждый одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой.

□ Методика обучения:

- На хорошо накатанной с уклоном лыжне, обучающийся набирает
- скорость и, скользя под уклон на
- обеих лыжах, выносит палки,
- направляя их кольцами вперед-
- вниз. И, быстро и сильно, как в
- упражнении «самокат», отталкивается
- одной ногой, делая шаг другой и ставя
- палки на снег. Наклоняясь и наклоняя палки вперед, сильно
- отталкивается руками и приставляет ногу.
- При разучивании хода нужно следить, чтобы во время отталкивания
- ногой лыжа плотно прижималась к снегу, каблук ботинка держался
- опущенным, как можно дольше. Загружать лыжи после выпада нужно
- плавно, а ставить лыжу на снег - мягко.
- Отрабатывать ход сначала на уклоне 40-60 метров,
- спускаясь и поднимаясь вверх, затем в передвижении по
- различной местности.



□ *Характерные ошибки:*

- -в период отталкивания ногой толчок, который выполняется не полностью загруженной весом тела ногой (следствием этой ошибки будет уменьшение максимальной величины усилия отталкивания ногой),
- - раннее приставление маховой ноги к опорной,
- -отсутствие равномерного распределения веса тела на обе лыжи при двухопорном скольжении,
- -недостаточное сгибание ноги перед отталкиванием.
- В движении руками наиболее существенными ошибками являются:
- -постановка палок кольцами вперед с активной преждевременной опорой на них,
- -отбрасывание рук назад-вверх после толчка (основной вариант),
- - «проваливание» плеч между палками (основной вариант),
- - отталкивание согнутыми руками, незаконченный толчок.
- При работе туловища основными недостатками считаются:
- -слишком глубокий наклон туловища к концу толчка руками с последующим резким выпрямлением,
- - недостаточный навал на палки,
- - прогибание туловища при отталкивании.

Способы устранения ошибок.

Многочратная имитация одновременного одношажного хода, стоя на месте. Передвижение одновременным одношажным ходом под счет по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками до соединения рук сзади над тазом.

Литература:



1. Аграновский, М.А., Спиридонов, К.Н. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] /М.А. Аграновский, К.Н. Спиридонов. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 112 с.
2. Аникин, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /Н.П. Аникин. - М.: «Физкультура и спорт», 1971. - 146 с.
3. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 1983. - 66 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] /В.Н. Манжосов. - М.: «Физкультура и спорт»,1986. - 84 с.