**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПГТ. БИСЕРТЬ**

МЕТОДИКА

развития конького хода

Бисерть

2019

В соответствии с социально – экономическими потребностями общества, его дальнейшего развития, и исходя из сущности и цели физического воспитания молодежи, является содействие всестороннему, гармоничному образованию развития личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися детских спортивных школ основами физической культуры. Его слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи физического воспитания учащихся:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение расторопности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа физического воспитания обучающихся состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физического воспитания объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности внезависимости от того, какую профессию в будущем выберут учащиеся.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных способностей учащихся в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть, содержащая большую часть программы ДЮСШ, даёт возможность широко варьировать средства и методы тренировки.

**Коньковый ход.**

Коньковый ход требует определенного фундамента. Во-первых, обучающиеся должны иметь навык одноопорного скольжения. Во-вторых, коньковый ход требует больших физических усилий, особенно верхнего плечевого пояса.

Тем более этот ход более скоростной, поэтому у обучающихся он вызывает живой интерес и желание как можно быстрее поймать скорость.

Поэтому первые два года учебно-тренировочных занятий рекомендуется обучать детей только классическому стилю. А только потом, в зависимости от индивидуальных особенностей, переходить на обучение коньковому ходу. Но при этом обязательно чередовать обучение коньковому ходу с совершенствованием классического хода.

Подготовку, к обучению конькового хода, нужно начинать с начала подготовительного периода. Вместе с работой, над совершенствованием общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) необходимо включать в тренировку упражнения на тренажере для имитации конькового хода и упражнения на равновесие.

Также в летний период для обучающихся, достигших определенного уровня физической подготовки, включается в тренировку на лыжероллерах передвижение коньковым ходом без палок с небольшого уклона (чисто на равновесие). В летний и особенно в осенний период большое внимание уделяется имитации одновременного двухшажного хода в подъем с палками.

Но тем не менее первый месяц работы на снегу посвящается только классическому стилю. И только при появлении легкости и уверенности в беге классическим ходом начинается обучение коньковому ходу.

Занятия строятся следующим образом:

1. Организационная часть.

Подготовка лыж, построение, постановка задачи, переход к месту занятий – 15 минут.

2. Вводная часть.

Разминка 5 – 7 минут.

3. Основная часть:

А) Изучение техники передвижения коньковым ходом, отработка элементов конькового хода – 40 минут.

Б) Развитие и совершенствование физических качеств и функциональная подготовка – 40 минут.

4. Заключительная часть – 10 минут.

Снижение интенсивности нагрузки.

5. Переход на лыжную базу, очистка инвентаря от снега, разбор ошибок учащихся – 15 минут.

Основная часть занятия строится следующим образом: рассказ и показ сначала в замедленном темпе, затем быстрее как скользить, как перенести тяжесть тела с одной ноги на другую, как отталкиваться ребром лыжи. Также проходит показ с отталкиванием палками.

Занятия начинаются на небольшой горке с уклоном 5-6° градусов. Это позволяет легче освоить технику скольжения и отталкивания внутренним ребром лыжи без палок. Подъем в гору «елочкой» с широко разведенными носками лыж без палок. Отталкиваться следует то одной, то другой ногой в сторону назад внутренним ребром скользящей лыжи, стараясь полностью разгибать толчковую ногу и скользить на другой – опорной.

Когда начинает получаться скольжение и отталкивание, обучающиеся отправляются со старшими ребятами на большой круг в 2-3 км, на котором они продолжают осваивать технику скольжения и отталкивания без палок, а потом с палками – одновременным двухшажным ходом.

Сознание того, что тебе доверили обучать и исправлять ошибки у младших ребят, повышает ответственность к выполнению своих задач у старших ребят, повышает их активность и сознательность.

Тренер-преподаватель продолжает заниматься с теми, у кого упражнение на склоне не получается. Как правило, к концу занятия все переходят на большой круг.

Учитывая, что коньковый ход требует больших физических усилий, следует следить за самочувствием обучающихся. Проверять частоту сердечных сокращений (ЧСС); на первых занятиях до 150-160 уд./мин.

Затем, с повышением нагрузок 170-180 уд./мин.

Заканчивается занятие спуском с горы. Оценивается работа обучающихся на занятии, учитывая темпы продвижения в освоении поставленной задачи.

Последующие занятия проводятся по нижеследующей методике, с усложнением заданий, повторением пройденного, совершенствованием изученных упражнений.

**Методика поэтапного изучения и совершенствования конькового хода.**

* имитация одновременного двухшажного хода (конькового) по разделениям на два счета. Лыжник стоит на левой согнутой ноге, носок ботинка отведен в сторону под углом 20°. Правая нога подтянута к левой, носок в сторону кисти рук на уровне бедра, туловище несколько наклонено вперёд. На счет «раз» - отталкивание левой и вынос правой ноги махом вправо – в сторону и перенос на неё массы тела. Сначала без движений руками, руки могут быть за спиной. Обозначить скольжение на правой лыже. На счет «два» - толчок правой и перенос массы тела на левую ногу.

Требование: равновесие, полностью переносить массу тела с лыжи на лыжу (с ноги на ногу).

Самоконтроль: равновесие, ощущение полного переноса массы тела с лыжи на лыжу.

После уверенного выполнения упражнения имитация движения с руками. После освоения толчка палками под правую ногу обучаю толчку руками под левую ногу. Требования и самоконтроль те же.

Имитационные упражнения, выполняемые на месте, слабо решают задачи физической и функциональной подготовки. Более продуктивно их можно решать, используя имитацию в движении: шаговую и прыжковую. Наиболее эффективна из них прыжковая.

Требования и самоконтроль те же.

Упражнения для освоения передвижения одновременным двухшажным ходом (коньковым).

Требования: загружать опорнуюногу, перенося на неё массу тела, максимальный прокат на скользящей поверхности лыжи, с переходом на скользящее отталкивание внутренней частью ребра лыжи; следить за выпремлением ноги при окончании отталкивания, её расслаблении, вынос рук вперёд и активно ставить палки на снег ударом сверху вниз; нажим выполнять с момента постановки палок и до полного выпрямления рук в локтевом суставе.

Самоконтроль: прокат на скользящей поверхности лыжи, чувство уверенного переноса массы тела с лыжи на лыжу, отталкивание внутренней частью лыжи, ощущение ускорения при правильном отталкивыании руками и ногами.

Обоснование: данный ход позволяет развивать наибольшую скорость при передвижении на ровном участке.

Задача: научить передвижению в подъем коньковым ходом.

Подготовительное упражнение №1.

- подъем ёлочкой, пытаясь скользить без палок.

Упражнение №2. Передвижение коньковым ходом в подъем с палками.

Требования: слитно и быстро выполнять подседание и отталкивание ребром лыжи; мах осуществлять вперёд – в – сторону слегка согнутой ногой при постановке лыжи; загружать её, перенося на неё массу тела.

Самоконтроль: чувство отталкивания на лыже и быстрый перенос массы тела с опорной на маховую ногу.

Обоснование: упражнение позволяет увеличить скорость при преодолении подъемов по сравнению с «ёлочкой» и научить раскатке.

Задача: научить одновременному одношажному коньковому ходу.

Упражнение №1 – имитация хода на месте по разделениям на два счета.

Лыжник стоит на согнутой левой ноге с отведенным в сторону (20°) носком ботинка, а в дальнейшем лыжи, другая нога подтянута к опорной. Носок отведен в другую сторону, согнутые в локтях руки вынесены вперед.

На счет «раз» - отталкивание левой ноги с выпадом (коленом вперёд) правой ноги, махом вперёд и-в-сторону и переносом на неё массы тела, с имитацией одновременного отталкивания палками.

На счёт «и» обозначить свободное скольжение на правой лыже – вынос палок согнутыми в локтях руками, принятие исходного положения для следующего шага.

Требования: выносить руки вперёд и группироваться плавно на каждом шаге.

Самоконтроль: чувство уверенного скольжения на одной лыже и группировка для следующего шага.

Обоснование: упражнение приучает к согласованной работе рук и ног в коньковом ходе.

Упражнение №2. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на небольшом склоне, а затем на равнине.

Требования: выполнять мах ногой вперёд-в-сторону после подведения её к опорной ноге, прокат на скользящей поверхности лыжи, толчок ребром, руки выносить одновременно с выпрямлением туловища и при постановке создать жесткую систему «рука-туловище-нога»; окончание отталкивания палками происходит одновременно, по окончании толчка руки и палки составляют прямую линию, но не отбрасываются назад-вверх.

Самоконтроль: чувство проката, уверенного отталкивания закантованной лыжей, плавный перенос массы тела на маховую ногу, толчок палками на каждый шаг, ощущение ускорения при правильной передаче усилия.

Обоснование: данный ход позволяет развить значительную скорость при передвижении на ровном участке.

Задача: передвижение коньковым ходом без опоры на палки на спуске и на последних десятках метров дистанции – финиш.

Требование: исполнять упражнение, ранее применяемое при обучении коньковому ходу, но с палками в руках, что создаёт значительный эффект на финише (опыт соревнований).

Данная методика позволяет научить обучающихся уверенному передвижению коньковым ходом, успешно выполнять поставленные задачи.