

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ

Нефёдов Михаил Владимирович, учитель физической культуры,

МКОУ Скатинская СОШ

(Россия, п. Восход)

Лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания – в решении этих задач занимает одно из ведущих мест. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является составной частью системы физического воспитания, оказывает самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы – с самых малых лет и до пожилого возраста. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

На занятиях лыжной подготовки, в первую очередь, необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной.

Средствами тренировки являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Каждое упражнение в зависимости от методики его проведения способствует развитию преимущественно того или иного качества.

Для развития координации, способности удерживать равновесие, а также смелости и интереса к занятиям следует увеличить объём «горной» части, особенно для начинающих лыжников, до 30 – 50% от общего времени.

Изучение техники лучше вести на «параллельных» лыжах, а не на учебном круге. В работе с начинающими лыжниками необходимо шире использовать игровой метод, наглядность и образность (дети быстрее запоминают и понимают упражнения, имеющие характерные названия - «Маятник», «Ласточка» и т. п.)

В подготовительном периоде и на тренировочных занятиях, проводимых в спортивном зале (во время морозов и оттепелей), рекомендуется чаще применять имитационные упражнения, круговые тренировки, прохождение полосы препятствий, подвижные и спортивные игры.

Для развития равновесия, уверенного отталкивания лыжами и безопасности детей рекомендуется проводить занятия для начинающих лыжников без палок.

Разучивание большинства движений лучше начинать в облегчённых условиях: ходы – под уклон, торможения - на равнине и коротких спусках, подъёмы - на пологих склонах и т.д.

Комплекс упражнений для начинающих лыжников:

1. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

2. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

3. Упр. 1 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

4. Стоя, рукивперёд-в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

5. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

6. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

7. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

8. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

9. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. То же, сменив опорную ногу.

10. Стоя на лыжах с палками (кисти продеты в петли), опустить руки вниз, палки сзади. Медленно вынести одну руку вперёд, палку держать вертикально, свободно. Захватить палку пальцами и направить кольцом назад. Повторить многократно обеими руками.

11. То же с палками, без передвижения. Палка ставится у крепления, кольцом на себя. Толчок заканчивается, когда рука с палкой составляют прямую линию.

12. Скользящий шаг с палками, взятыми за середину (кончиками пальцев).

13. Переменная работа палками под уклон, сохраняя положение посадки.

14. Коньковый ход на спуске с палками.

15. Коньковый ход на равнине без палок с энергичной размашистой работой рук, добиваясь полного выпрямления ног в конце отталкивания.

16. То же, с палками.

17. То же, на подъёме.

Список литературы:

1. Вачевских, В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников / В.И. Вачевских, Л.Д. Вачевских: пособие для тренеров и учителей физ. культуры, 2009. – 20 с.

2. Вейдер, Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Джо Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1992. - 112 с.

3. Видякин, М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В.Видякин – В-д.: Учитель, 2006. - 171с.