Министерство физической культуры и спорта Пермского края Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**НАУЧНАЯ СТАТЬЯ ТЕМУ**

**«ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВОГО ХОДА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Работу выполнила Симанова Валерия

**АННОТАЦИЯ**

В статье рассматриваются теоретические аспекты лыжных гонок, а именно что представляет собой техника ее требования, виды передвижения коньковыми ходами и учет анатомо-физиологических особенностей подростков. Также рассмотрели, все методы и средства обучения. На примере просмотра методики обучения коньковым ходам Дронова В.А

Ключевые слова: лыжные гонки, техническая подготовка, одновременный одношажный коньковый ход, методы , обучающийся

**ВВЕДЕНИЕ**

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития детей школьного возраста является лыжная подготовка. При передвижении на лыжах в работу включаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм и благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся.на данный момент очень заметен низкий интерес к лыжной подготовке. Одна из причин этого - монотонность урочных занятий. Постоянный бег кругами и сдача нормативов приводят к тому, что учащиеся не получают необходимых знаний, не вырабатывают умения технически правильно передвигаться на лыжах. Учащихся нужно учить и заинтересовывать к правильной технике передвижения на лыжах, они начнут проявлять интерес к этому виду спорта. Техника движений сохраняется на всю жизнь, а вот выносливость со временем теряется (и довольно быстро). Гораздо важнее обучить технике передвижения на лыжах.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

**Лыжные гонки** — циклический зимний [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной [снежной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B5%D0%B3) трассе с использованием [беговых лыж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B8) и [лыжных палок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B8).  
техникой называют целостную систему движений с относительно большей эффективностью. К технике лыжных ходов предъявляют требования: эффективность, экономичность, вариативность, индивидуализации. Коньковые хода классифицируются на: полуконьковый, без палок, одновременный двушажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Каждый из коньковых ходов имеет свою технику.подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма, а также не устойчивой нервной системой которая значительно осложняет обучение коньковому ходу требовательным высокой слаженности движений рук и ног, но так как учащиеся уже изучили весь курс классических ходов — это должно облегчить изучение.

**Средства и методы обучения технике лыжных ходов**

при обучении лыжным ходам применяют методы: словесные (рассказ, объяснение), наглядный – показ(только этот метод доступен, так как обучение проходит на улице при минусовой погоде), практические – метод упражнения целого (при овладении отдельных элементов техники хода), раздельного(при начальном изучении техники хода), метод соревновательного упражнения и игровой(применятся при сформированном умении двигательного действия для воспитания навыка и его совершенствования).Средствами обучения являются подводящие и имитационные упражнения, для каждого хода свой комплекс, но так как данные хода тесно переплетаются, то средства их обучению могут быть одни и те же.

Дронов В.Я. утверждает, что для того, чтобы обучить технике лыжного хода необходимо проводить обучение по следующей опорной схеме:

1) создать у обучающихся правильное представление о ходе с помощью рассказа, объяснения и показа упражнения. При объяснении или показе следует обратить внимание учеников на детали хода, которые очень важны для достижения высокой скорости скольжения и экономичности движения.

2)После объяснения и показа техники данного хода целесообразно вместе со школьниками проимитировать без лыж все движения цикла хода

3) После этого приступают к выполнению всего хода в целом при передвижении на лыжах

4) Дальнейшее изучение идет по пути устранения ошибок в цикле, а также совершенствования отдельных элементов и всего хода в целом.

5) Если некоторые лыжники после показа и объяснения за несколько попыток (прохождение 2-3 учебных кругов) не осваивают в общих чертах согласованности движений, целесообразно провести обучение расчлененным

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научной литературы мы должны были достигнуть цели нашей работы – изучили методику обученияконьковым ходам на урокахлыжной подготовки и теоретические аспекты. Узнали техники конькового хода, что подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Узнали методы и средства обучения.

**Литература**

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура» / И.М. Бутин. — М.: Академия, 2022. — 368 с.
2. Коньковый ход на лыжах: техника выполнения, новые тенденции : учеб. пособие / О.В. Мараховская, Т.А. Сагиев, М.Ю. Славнова, Х.Х. Альжанов, М.А. Миленина, С.В. Дешевых .— Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020 .— 88 с. URL: https://rucont.ru/efd/775224 (дата обращения: 5.05.2024)
3. Корягина, Ю.В. современный лыжный спорт: мировые тенденции развития техники передвижения в лыжных гонках и биатлоне / ю.в. корягина // вестник спортивной истории .— 2020 .— №1 (3) .— с. 13-17
4. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. С60 Физиология человека. Общая. Спортивная. Возраст­ная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2021. —528 с,
5. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования / T. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М.,2021