



# Педагогические условия совершенствования классических лыжных ходов

Выпускная квалификационная работа по специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Морозов Никита Константинович

Научный руководитель: Григорьев А.В.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- На уроках физической культуры совершенствование техники лыжных ходов во многом определяется качественным выполнением классических ходов передвижения в зависимости от двигательного умения, состояния лыжни, инвентаря и правильно подобранной лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Правильно подобранная лыжная мазь с погодными условиями занятий предопределяют качество передвижения классическими ходами. У старших школьников совершенствование главного звена техники передвижения способствует устранению технических ошибок. У старших школьников на уроках физической культуры при совершенствовании техники лыжных ходов применяют подводящие, специально-подготовительные упражнения, методические приемы, улучшающие процесс совершенствования передвижения классическими ходами. При совершенствовании техники лыжных ходов у старших школьников формируются двигательные качества стабильность, вариативность, экономичность. Формирование двигательных качеств как стабильность, вариативность и экономичность с учетом внешних природных воздействий определяет качественную основу совершенствования техники передвижения классическими ходами. При совершенствовании техники классических лыжных ходов физическая нагрузка выполняется в умеренной зоне мощности.



**Цель исследования:** Выявить методы и средства совершенствования классического лыжного хода.

**Объект исследования:** Техника классического лыжного хода.

**Предмет исследования:** Методика совершенствования техники классических лыжных ходов.

**Гипотеза:** Правильное соотношение упражнений по передвижению классическим лыжным ходом с игровыми упражнениями и заданиями способствует повышению качества учебной работы на уроках лыжной подготовки.

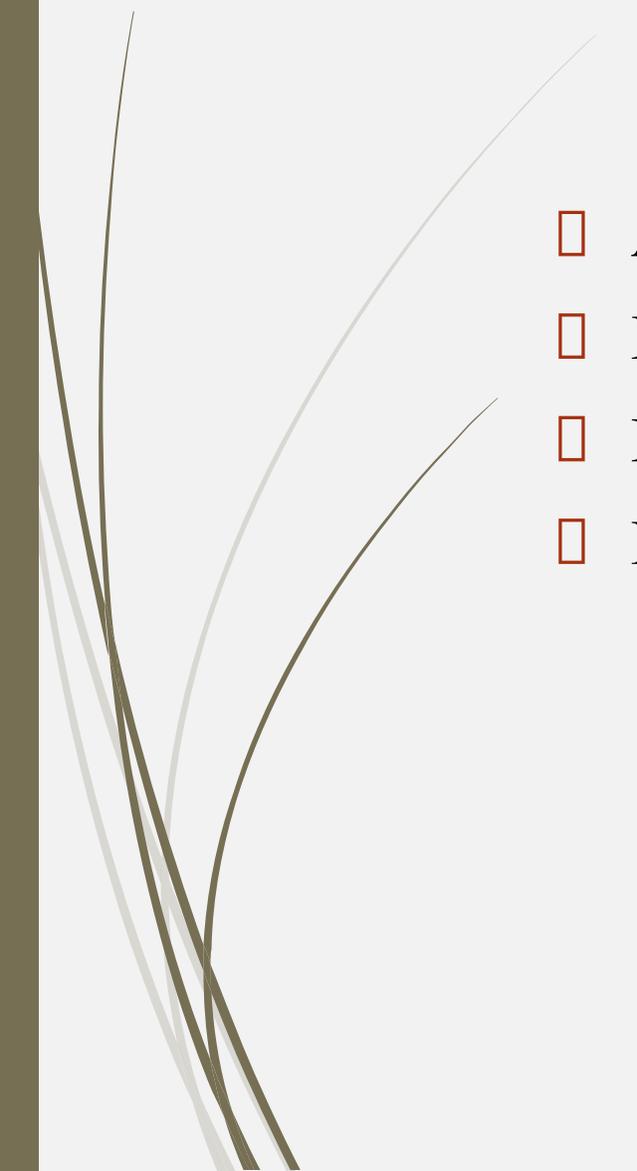


# Задачи исследования

- Проанализировать научно-методическую литературу
- Выявить методы и средства совершенствования классического лыжного хода
- Рассмотреть основные требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах

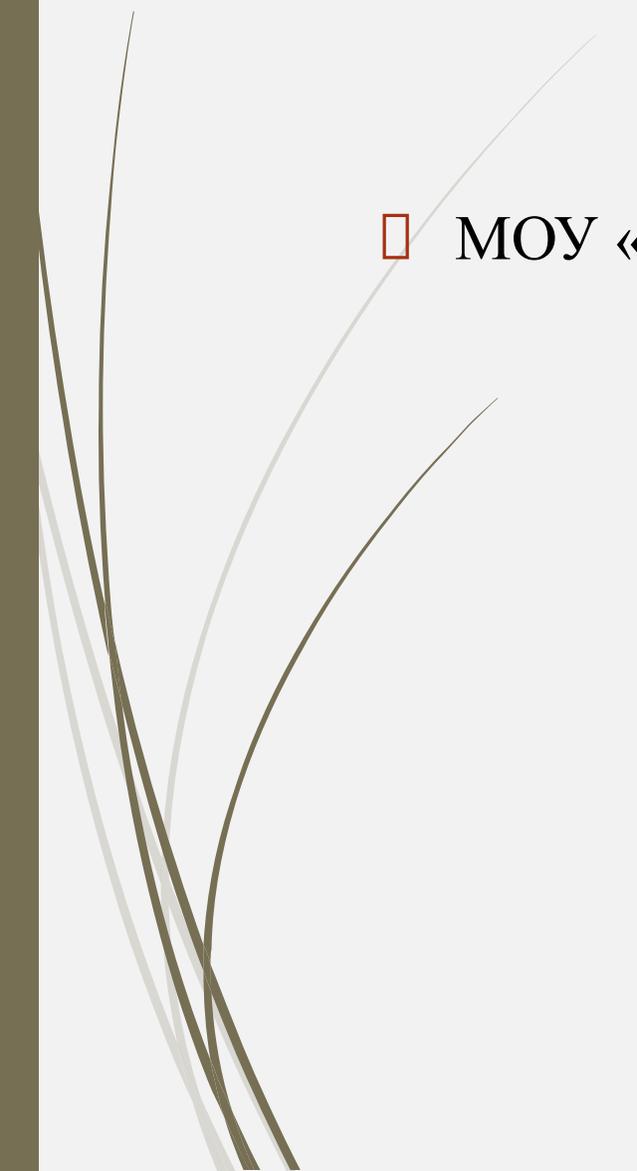


# Методы исследования

- Анализ научно-методической литературы;
  - Беседа с преподавателями;
  - Педагогический эксперимент;
  - Метод математической статистики;
- 

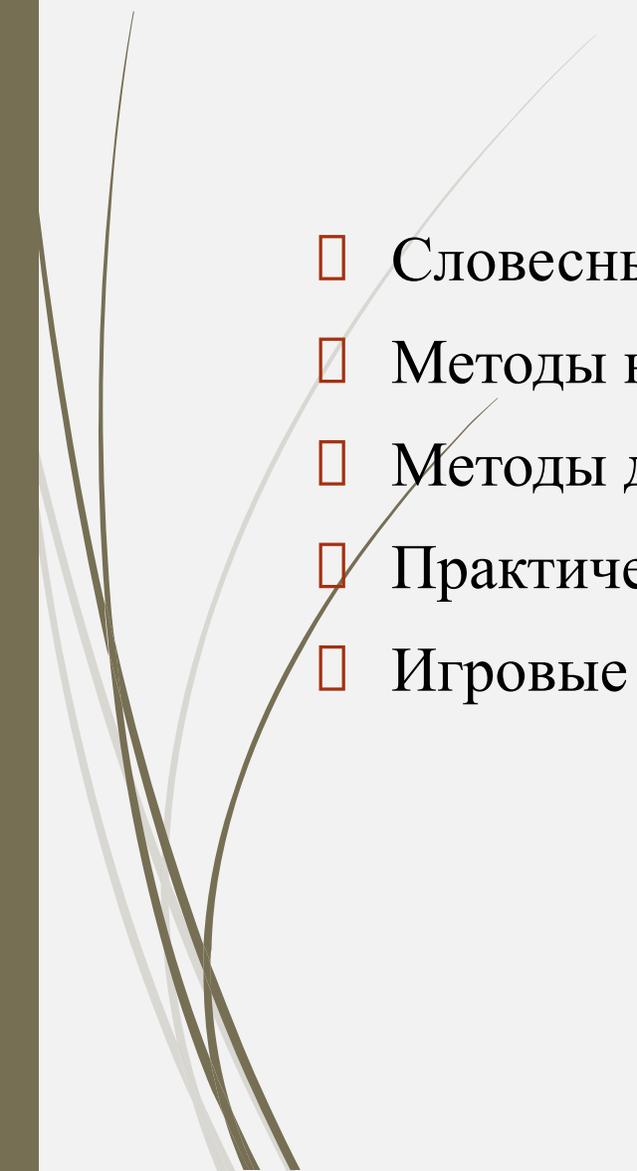


# База исследования

- МОУ « Варшавская средняя общеобразовательная школа»
- 



# Методы совершенствования классических лыжных ходов

- Словесные методы.
  - Методы наглядного воздействия.
  - Методы демонстрации.
  - Практические методы.
  - Игровые методы.
- 

# Анкета для тренеров и преподавателей

- Какие словесные методы целесообразнее использовать при совершенствовании техники классического лыжного хода?
- Какие специфические методы эффективнее применять для закрепления техники классического хода?
- Что лучше подойдет для совершенствования техники классического лыжного хода без отталкивания руками?
- Для совершенствования техники классического лыжного хода какой метод тренировки будет более эффективным?
- С какого классического лыжного хода стоит начинать обучение лыжников в возрасте 13-15 лет?



# Этапы совершенствования техники

## Этап 1:

1. Освоить и уточнить отдельные детали техники способа передвижения на лыжах;
2. Овладеть слитным, свободным и точным выполнением способа передвижения в целом. Понять закономерность цикла данного способа;

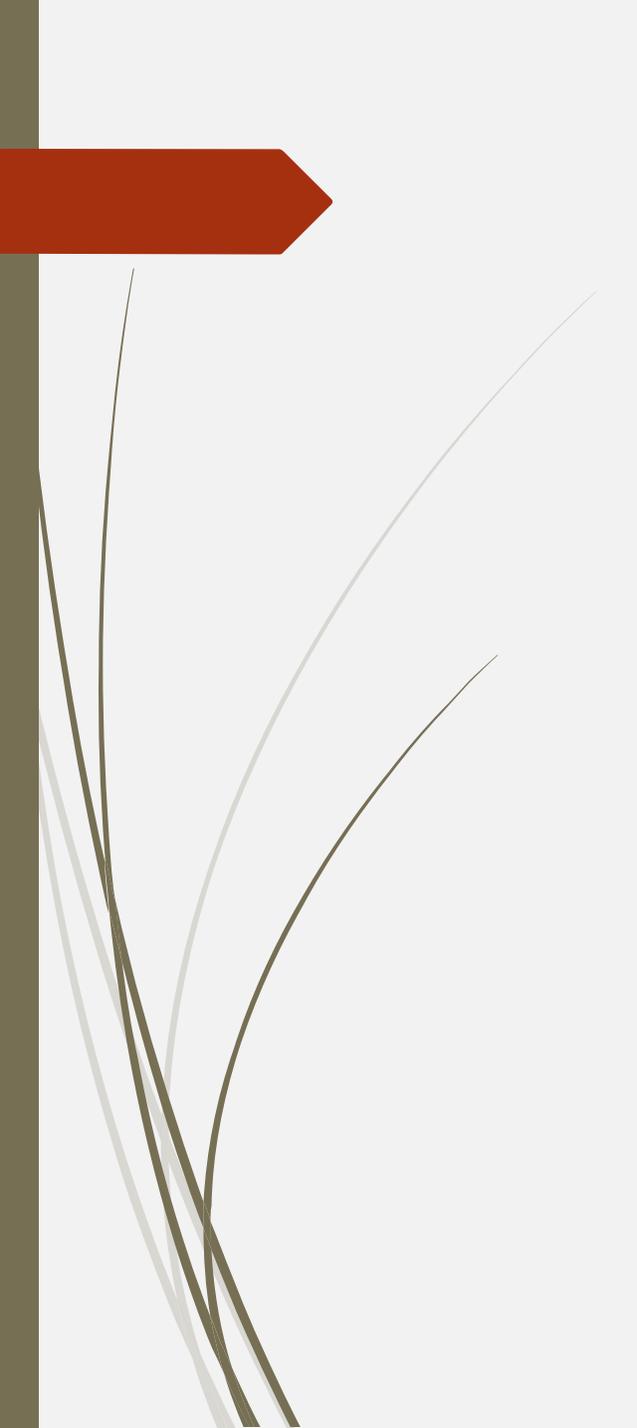
## Этап 2:

1. Освоение вариантов техники и их применение при различных внешних условиях;
2. Использование техники на высших скоростях и напряжениях;
3. Совершенствование техники при повышении функционального состояния и физического развития.



# Упражнения для совершенствования техники классических лыжных ходов

- С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже.
- Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
- Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов.
- Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) один полный скользящий шаг.
- Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров.



Спасибо за внимание!