

В. И. Васекин, О. Н. Канаш, М. В. Коняхин
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: miwasko@mail.ru

«БРАЗИЛЬСКАЯ СИСТЕМА» В РЕШЕНИИ ПЕРВОЙ ЗАДАЧИ «ШКОЛЫ ЛЫЖНИКА»

В статье раскрывается оригинальная методика ускоренного решения первой задачи «Школы лыжника», в результате которой занимающиеся успешно вырабатывают чувство лыж и снега.

Ключевые слова: Задачи, лыжный спорт, лыжная подготовка, лыжная техника, методика, упражнения, требования, самоконтроль.

Не смотря на относительно непродолжительную зиму и краткосрочность снежного покрова, лыжный спорт является одним из наиболее распространенных видов спорта в нашей республике. Занятия по лыжной подготовке включены в государственные программы физического воспитания всех образовательных учреждений и армии.

Увеличивается число занимающихся лыжным спортом, что требует новых квалифицированных преподавателей, которые будут способны осуществлять учебно-тренировочный процесс по овладению техникой способов передвижения на лыжах, а также готовить спортсменов, способных защищать честь своего коллектива на соревнованиях различного уровня. Все это повышает требования к профессионально-педагогической подготовке специалистов на факультете физической культуры.

Однако, в последние годы учебная программа по разделу «Лыжный спорт и методика преподавания» претерпела значительное изменение в сторону уменьшения количества часов на изучение данной дисциплины. А это, в свою очередь, требует более интенсивно вести процесс обучения элементам лыжной техники. В частности, нами многие годы используется методика технической подготовка лыжника, которая была разработана и обоснована Д. Д. Донским и Х.Х. Гроссом и опубликована в монографии «Техника лыжника-гонщика» в 1971 году. Ценность данной методики в том, что она использует единую систему упражнений, которая оправдывает себя как при начальном овладении техникой, так и при перестройке техники, вплоть до вершин совершенства. [1]

Данная методика предполагает овладение совершенной техникой попеременного двухшажного хода посредством решения пяти задач:

I. Выработать у лыжников чувство лыж и снега (умение использовать сцепление лыжи со снегом и ее скольжение, а также управлять лыжами в движении и при переносе без опоры).

II. Выработать равновесие на скользящей опоре (умение уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной лыже).

III. Научить рационально отталкиваться палками (увеличивая скорость

скольжения, обеспечивая перекаат, помогая отталкиванию ногой).

IV. Научить рационально отталкиваться лыжами (с переносом опоры тела с лыжи на лыжу).

V. Научить применять отталкивание лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе. [1, 2].

Для решения первой задачи данная методика предполагает использовать многочисленные средства, которые мы приводим ниже в том виде, в котором они опубликованы в вышеупомянутой монографии.[1]

Упражнение 1. Размахивание в стороны носком лыжи. И.п. – стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Из и.п. перенести опору тела на левую ногу, поднять над снегом носок правой лыжи, сделать 8–10 свободных размахиваний носком правой лыжи вправо-влево. Повторить то же левой ногой.

Требования: левую опорную ногу слегка согнуть; пятку правой лыжи прижать к снегу; размахивать лыжей сначала медленно, потом быстрее.

Самоконтроль: добиваться ощущения неподвижного положения пятки лыжи на снегу и давления каблука ботинка на лыжу; свободное движение носка лыжи.

Обоснование : упражнение формирует умение управлять лыжей в облегченных условиях (пятка лыжи прижата).

Упражнение 2. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыжи. И.п. – стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Переноса массу тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи, опираясь пяткой на снег, переставить лыжу вправо вместе с правой палкой. Затем, переноса массу тела на правую ногу, приставить к правой левую лыжу и палку. Повторять шаги до полного поворота на 360 градусов, после чего сделать круг влево. Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняют переставляя таким же способом пятку лыжи.

Требования: переставляя носки (пятки) лыж, прижимать к снегу пятки (носки) лыж; слегка отталкиваться от снега другой ногой и палкой; постепенно увеличивать и ускорять шаги. Движения делать очень четко.

Самоконтроль: шаги делать равномерные, чтобы получить на снегу след от полного поворота в виде веера с одним центром.

Обоснование: упражнение позволяет чувствовать опору на снег при легком отталкивании; полный перенос массы тела с одной лыжи на другую.

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом. И.п. – стоя на лыжах, свободно опираясь на палки. Перенести опору на левую лыжу, слегка согнуть левую ногу, поднять вверх до середины голени горизонтально правую лыжу, сгибая правую ногу в колене; опустить правую лыжу на снег в и.п. Упражнение повторить 3–4 раза. Переставить одним движением правую лыжу вправо на полшага, одновременно с правой палкой; приставить левую лыжу и левую палку. 8–10 приставных шагов вправо, затем столько же приставных шагов влево.

Требования: поднимая и переноса лыжи горизонтально, держать их

параллельно одна другой.

Самоконтроль: следить за параллельным положением лыж на снегу и при переносе, а также за точностью движений в сторону; четкое подседание на толчковой ноге и отталкивание лыжей и палкой.

Обоснование: упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры и управлять ею.

Упражнение 4. Передвижение с поворотами (зигзагом). И. п. - стоя на лыжах свободно опираясь на палки в колонну по одному. Передвигаться за преподавателем ступающим шагом по рыхлому снегу с поворотами переступанием вокруг деревьев и кустов ставя лыжи и палки в следы идущего впереди (след в след).

Требования : шагая, поднимать лыжи носком вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палками (немного сгибая и выпрямляя ногу). Повороты переступанием делать не спеша, отчетливо, опираясь на палки.

На последующих занятиях сменять ведущего; учащать шаги до перехода в легкий бег, но без суматошных беспорядочных движений.

Самоконтроль: движение строго по следу; лыжи не движутся беспорядочно, не цепляются за свежий снежный покров и препятствия, не задевают одна другую и палки; лыжи и палки ставятся след в след.

Обоснование: упражнение приучает, точно управлять лыжами и палками в переменных заданных условиях (проложенный след), закрепляет чувство лыж и снега, подготавливает к шагающим движениям в скользящем шаге и овладению поворотам переступанием в условиях скольжения.

Упражнение 5. Передвижение по равнине «полуелочкой» и «елочкой», Передвигаясь вперед по следу ведущего ступающим шагом, отставляя правую лыжу носком в сторону, оставлять на снегу след «полуелочки». То же, отставляя в каждом шаге носки лыж в стороны, оставлять на снегу след "елочки".

Требования : вначале отставлять носки в сторону от направления движения на небольшое расстояние, потом его увеличивать. При движении "елочкой" ставить ноги пошире, перенося в каждом шаге пятку одной лыжи через пятку другой. В каждом шаге энергично опираться на палки сзади туловища. Отставляемую лыжу ставить на кант (кантовать). В последующих занятиях в этом упражнении менять направление движения (передвижение зигзагом).

Самоконтроль : ощущение хорошей опоры на канты лыжи и палки; следы кантов лыж на снегу; правильный рисунок следа (равномерная длина шагов и угол оставления лыжи).

Обоснование: упражнение приучает управлять лыжами еще в более сложных условиях равновесия и точности движений, создавать опору при кантовании лыжи, подготавливает к подъемам «полуелочкой» и «елочкой» и передвижению коньковыми ходами.

Кроме вышеназванных упражнений предполагается использовать

дополнительные упражнения к задаче «Выработать чувство лыж и снега».

Упражнение 1. Научить принимать стойки лыжника (основная, высокая, низкая, стойка отдыха, аэродинамическая стойка) и сменять одну стойку на другую в различных сочетаниях.

Упражнение 2. Из различных стоек лыжника принять положение нормальной опоры, передней опоры, задней опоры, смена одной опоры на другую.

Упражнение 3. Облегчение лыж за счет разгибания ног только в голеностопных суставах, в коленных суставах, в тазобедренных суставах, не опуская носков лыж, не опуская пяток лыж, не хлопая лыжами в момент приземления.

Упражнение 4. Размахивание лыжами вперед-назад (скользящим движением со сменой темпа, ритма, амплитуды).

Упражнение 5. Повороты направо, налево, кругом прыжком с опорой и без опоры на палки (на месте в разомкнутом строю).

Упражнение 6. Передвижение вправо-влево прыжками на двух ногах, на одной ноге (изменяя темп, ритм, амплитуду).

Упражнение 7. Передвижение вперед прыжками на двух лыжах.

Упражнение 8. Прыжки вправо-влево (туловище на месте). По мере овладения упражнением постепенно увеличивать ритм, темп, амплитуду движений.

Упражнение 9. Сесть на пятки лыж, сесть рядом с креплениями, сесть рядом с пятками лыж, лечь на лыжи. Встать правильно и быстро.

Упражнение 10. Передвижение ступающим шагом по ровной или слегка пологой лыжне, по рыхлому снегу и накатанной лыжне в низкой стойке (приседая) и в высокой стойке (выпрямляясь).

Упражнение 11. Передвижение ступающим шагом, чередуя короткие и широкие махи, то же с закрытыми глазами.

Упражнение 12. Передвижение на равнине «полуелочкой» и «елочкой», то же с закрытыми глазами.

Упражнение 13. Передвижение ступающим шагом с переходом с одной параллельно идущей лыжни на другую.

Упражнение 14. Бег на лыжах по целине, по лыжне, по кругу, восьмеркой, змейкой.

Упражнение 15. Передвижение скользящим шагом по лыжне.

Упражнение 16. Передвижение скользящим шагом на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега.

Упражнение 17. Многократное повторение разученных упражнений в различных сочетаниях и в игровых заданиях.

Как видно данная методика предполагает вооружение будущих педагогов достаточным количеством упражнений, которыми они должны овладеть в достаточно короткие сроки во время обучения на 2-ом курсе факультета физической культуры. Для интенсификации данного процесса нами используется методика, которую мы условно назвали «Бразильская

система», по аналогии с одним из эпизодов журнала «Ералаш». Суть ее сводится к тому, что после непродолжительного знакомства с лыжным инвентарем и элементарными двигательными действиями на лыжах, мы ставим обучающихся в условия, которые заставляют их «выжить» в необычных условиях окружающей среды. Ведем группу в лесные неудобья (заросшие участки лесной зоны, поваленные деревья, труднопроходимые участки среди кустарников, кочек и прочих естественных препятствий).

Таким образом, начинающие лыжники вынуждены использовать рекомендованные упражнения для решения первой задачи «Школы лыжника» в этих необычайно усложненных условиях. Они объединены одной целью: пройти эту дистанцию, и вынуждены волей-неволей применять (для тех, кто знаком с лыжами) или вырабатывать (для тех, кто впервые знакомится с лыжами) умение выполнять движения ступающим шагом, повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, изменять стойки лыжника, преодолевать всевозможные препятствия различными способами, координировать работу рук и ног, воспитывать выносливость, настойчивость, терпение, преодолевать себя.

«Бразильская система» используется нами на протяжении ряда лет и позволяет студентам в более короткие сроки выработать чувство лыж и снега и овладеть умением управлять лыжами и. А это, в свою очередь, позволяет больше времени уделить обучению технике передвижения на лыжах.

Литература

1. Донской, Д.Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) /Донской Д.Д., Гросс Х.Х. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.
2. Коняхин, М.В. Развитие организаторских и методических навыков у студентов факультета физической культуры на занятиях по лыжному спорту: метод. пособие / Составитель Коняхин М.В. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 1993. – 103 с.

The article deals with the original technique of accelerated first School task skier ", which engaged in successfully produce a feeling of skis and snow.

Keywords: Tasks, skiing, ski training, ski technique, methodology, exercise, self-monitoring.