ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

Казмірук А.В.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНИХ І КОВЗАНЯРСКИХ ХОДІВ

ЛЕКЦІЯ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри зимових видів спорту

„27” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ Стефанишин О.М.

Вступ

1. Аналіз техніки класичних лижних ходів
2. Методика навчання класичних та ковзанярських ходів
3. Аналіз техніки ковзанярських ходів .

Вступ

Позмінний двокроковий хід.

Основу позмінного двокрокового ходу становить ковзаючий крок. Цикл даного лижного ходу складається з двох ковзаючих кроків і двох позмінних відштовхувань руками. Його потрібно віднести до числа основних способів пересування лижника на рівнині, нахилах (3-4 градуси і більше), крутих підйомах, при різному стані лижні і умовах ковзання. Довжина циклу цього ходу-4-7м., час ковзаючого кроку 0,8-1,5 с., середня швидкість -4-7м/с. У кожному кроці елементи лижного ходу визначають періоди ковзання і стояння лижі і виділяють 5 фаз.

1 фаза. Вільне ковзання *граничні моменти*: відрив лижі від опори, і закінчується постановкою.

2 фаза. Відштовхування з випрямленням опорної ноги *гран. момент*: Початок розгинання опорної ноги в колінному суглобі.

Мета : максимально збільшити швидкість.

3 фаза. Ковзання з підсіданням *гран. моменти*: Початок згинання опорної ноги. Зупинка лижі.

Мета: швидше загубити швидкість ковзання. Зупинити лижу.

4 фаза. Випад з підсіданням *гран. момент*: зупинка лижі.

Завдання: збільшити швидкість руху.

5 фаза. Ковзання з випрямленням опорної ноги *гран. момент*. Постановка лижної палиці на опору.

Завдання: підтримати, збільшити швидкість ковзання.

Рухові дії: активна постановка лижної палиці на опору (ударним рухом), махове винесення ноги і руки, сильний поштовх ногою.

Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення.

Помилки. 1. Наявність двоопорного ковзання.

Причина: Відсутність чіткого переносу ваги тіла на опорну ногу.

Наслідки: Збільшення сили тертя. Зниження швидкості у вільному ковзанні.

Шляхи: 1.Вдосконалення рівноваги (ходьба і махи ногами на вузькій і високій опорі) .

2. Ходьба з акцентом на перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

3. Спуск зі схилів з почерговим підніманням лижі.

2. Удар маховою лижею об сніг**.**

Причина: Раннє випрямлення тулуба в кульшовому суглобі. Слабка опора на поштовхову палицю**.**

Шляхи: Підсідання після випрямлення в кроці і стрибку.

Одночасний безкроковий хід.

Цикл ходу складається з вільного ковзання на двох лижах , одночасним відштовхуванням руками і складається з двох фаз:

1 фаза. Ковзання з відштовхуванням руками.

Гран .мом.: Постановка палиць на сніг під правильним кутом.

Мета: максимально збільшити швидкість руху.

Рухові дії: Рівномірно розподілити вагу тіла на обидві лижі, постановка палиць під гострим кутом, відштовхування руками, згинання тулуба.

2 фаза. Ковзання без відштовхування руками (вільне ковзання).

Гран .мом.: Відрив палиць від снігу.

Мета: Не знижувати швидкість, підготуватись до відштовхування.

Рухові дії: Плавне винесення рук вперед - догори, випрямлення тулуба.

Помилки одночасного однокрокового ходу.

1. Постановка палиць під тупим кутом по ходу руху.

Наслідки: Натикання на палиці. Зниження швидкості.

Причина: Викидання палиць кільцями далеко вперед-догори.

Рухові дії: Виносити палиці руків`ям вперед, міцно утримувати їх всією кистю руки. Не допускати махового виносу палиць кільцями в перед.

Шляхи виправлення: 2 фаза ковзання.

Помилки: Надмірне згинання тулуба і різке випрямлення його після відштовхування.

Наслідки: збільшення динамічних опорних реакцій, втрата швидкості.

Причина: Поспішність у рухах, бажання посилити фінал відштовхування.

Шляхи виправлення: Стежити щоб нахил тулуба не був великим.

Одночасний однокроковий хід.

Існує два варіанти одночасного одно крокового ходу на лижах – *основний і швидкісний.* Різниця між основним і швидкісним варіантами одночасного одно крокового ходу полягає в тому, що якщо в першому випадку винесення рук з палицями вперед випереджає відштовхування ногою, то в другому - винесення рук здійснюється одночасно з відштовхуванням ногою.

В циклі шість фаз.

1 фаза. Вільне ковзання на двох лижах.

Гран. мом. Відрив палиць від снігу і початок згинання ноги.

Завдання: Не зменшувати швидкість.

Рухові дії: Рівновага розподілена на п`ятки ніг, гомілки відкинуті назад, гомілкові суглоби знаходяться спереду колінних, спереду кульшових. Тулуб нахилений вперед до горизонтального положення. Руки з палицями складають пряму лінію.

2 фаза. Ковзання з підсіданням.

Гран .мом. Згинання опорної правої ноги в колінному суглобі. І закінчується в момент зупинки правої лижі.

Завдання: Швидше знизити швидкість, зупинити лижу.

Рухові дії: Згинання (правої) ноги у колінному суглобі. Махова нога наздоганяє опорну, тулуб нахилений, проходить згинання в кульшовому суглобі. Руки виносяться в перед, згинаючись в ліктьовому суглобі.

3 фаза. Випад з підсіданням.

Гран. мом. Зупинка правої лижі закінчується початком випрямлення правої ноги у колінному суглобі.

Завдання: Швидше знизити швидкість, зупинити лижу.

Рухові дії: Згинаючи праву ногу в колінному і гомілковому суглобах, закінчити підсідання. Вага тіла знаходиться на передній частині стопи. Згинаючи руки в ліктьових суглобах продовжувати виносити палиці вперед.

4 фаза. Відштовхувальний період. Відштовхування з випрямленням поштовхової ноги (правої).

Гран. мом. Від розгинання правої ноги в колінному суглобі до відриву правої лижі від снігу.

Завдання: Підтримати швидкість руху**.**

Рухові дії: Права лижа ставиться на сніг до приставляння правої ноги до лівої, ковзання на двох лижах, продовжуючи відштовхування двома руками. Кисті рук проходять нижче колінних суглобів.

5 фаза. Вільне одноопорне ковзання на одній лижі.

Гран. мом. Відрив правої лижі від снігу і постановка палиць на опору.

Завдання: Збільшити швидкість руху.

Рухові дії: Опорну ліву ногу плавно розгинають в колінному суглобі. Палиці виносять догори, а кисті рук піднімаються вище голови. Тулуб починає нахилятися вперед.

6 фаза. Ковзання з одночасним відштовхуванням руками.

Гран. мом. Постановка палиць на опру, відштовхування палицями.

Завдання: Підтримати швидкість руху.

Рухові дії: Продовжуючи нахил тулуба вперед, права лижа ставиться на сніг до приставлення правої ноги, починається ковзання на двох лижах, продовжуючи відштовхування двома руками. Кисті рук проходять нижче колінних суглобів.

2. Методика навчання класичних ходів.

1.Одночасний без кроковий хід.

Завдання: Навчити імітації ходу на місці.

Засоби навчання: 1) імітація на два підрахунки і раз. Вихідне положення – закінчення відштовхування палками;
2) імітація разом.

Методичні вказівки: звернути увагу на винесення рук до рівня голови. Палиці повинні бути кільцями до лижника**.**

Завдання: Навчити техніці ходу в цілому.

Засоби навчання: пересування безкроковим ходом по схилу, на рівнині.

Методичні вказівки: спочатку пересування виконується в повільному темпі.

Позмінний двокроковий хід.

Завдання: 1) навчити техніці ковзаю чого кроку при пересуванні без палиць;
2) вдосконалення стійкого ковзання на одній лижі.

Засоби навчання: пересування ковзаючим кроком без палиць.

Методичні вказівки: ковзання на одній лижі і перенесення ваги тіла на опорну ногу.

Завдання: 1.2.навчити відштовхуватись ногою; навчити синхронно робити махові рухи ногами і руками.

Засоби навчання: відштовхування лижею на місці і т.д.

Одночасний однокроковий хід
(швидкісний варіант).

Завдання: навчити узгодженим діям ніг і рук.

Засоби навчання: імітація на два підрахунки**.** В.П. на і крок правою(лівою) ногою і виніс рук з палицями махом вперед (кільцями до себе).

Аналіз техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура циклу одночасного двокрокового ходу на лижах з відштовхуванням руками через крок.

Перший період.

1 фаза. Відштовхування з кроком і ковзанням.

Гран. мом.: поєднання стегон.

Завдання: збільшити швидкість.

Рухові дії: відштовхування ногою, зміщення тулуба в напрямку відштовхування, винесення махової ноги вперед – вбік, постановка махової ноги на опору, ковзання на опорній нозі. Відрив лижі, махове винесення рук.

2 фаза. Вільне ковзання.

Гран. мом.: відрив штовхаючої ноги з лижею від опори.

Завдання: підготовитись до відштовхування.

Рухові дії: ковзання з випрямленням опорної ноги, підтягування махової ноги до опорної, продовження виносення рук.
3 фаза. Одночасне відштовхування рукою і ногою з ковзанням.
Гран. мом.: сумісництво стегон.
Завдання: максимально збільшити швидкість руху.
Рухові дії: відштовхування ногою, зміщення тулуба у напрямку відштовхування, винесення махової ноги вперед - вбік, постановка махової ноги на опору, ковзання на опорній нозі, постановка палиць, відштовхування палицями, відрив лижі і палиць від опори.
4 фаза. Вільне ковзання.
Гран. мом.: відрив поштовхової ноги з лижею від опори. Поєднання стегон.
Завдання: підготуватись до відштовхування.
Рухові дії: ковзання на опорній нозі, підтягування махової ноги до опорної, відкидання рук назад – вверх і початок махового виносу рук вперед одночасного двокрокового ходу з відштовхуванням руками на кожний крок.

Другий період.
1 фаза. Одночасне відштовхування ногою і рукою.
Гран. мом.: поєднання стегон.
Завдання: максимально збільшити швидкість руху.
Рухові дії: одночасне відштовхування ногою і руками, зміщення тулуба у напрямку відштовхування, винесення махової ноги вперед-вбік, постановка її на опору.
2 фаза. Вільне ковзання з винесенням рук.
Гран. мом.: відрив поштовхової ноги з лижею від опори.
Завдання: підготуватись до відштовхування.
Рухові дії: ковзання з випрямленням опорної ноги, підтягування махової ноги до опорної, махове винесення рук з випрямленням тулуба.
3 фаза. Одночасне відштовхування ногою і руками.
Гран. мом.: поєднання стегон.
Завдання: максимально збільшити швидкість руху.
Рухові дії: одночасне відштовхування ногою і руками, зміщення тулуба у напрямку відштовхування, винесення махової ноги вперед-вбік, постановка її на опору.
4 фаза. Вільне ковзання з винесенням рук.
Гран. мом.: відрив поштовхової ноги від опори.
Завдання: підготуватись до відштовхування.
Рухові дії: ковзання з випрямленням опорної ноги, підтягування махової ноги до опорної, махове винесення рук з випрямленням тулуба.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу.

Перший період:

1 фаза. Відштовхування ногою і руками з ковзанням.

Гран. мом.: поєднання стегон.

Завдання: максимально збільшити швидкість.

Рухові дії: відштовхування ногою, закінчення поштовху і махове винесення різнойменної руки, постановка палиці на опору і початок відштовхування другою рукою, зміщення тулуба, винесення і постановка на опору махової ноги з ковзанням.

2 фаза. Ковзання з відштовхуванням рукою.

Гран. мом.: відрив поштовхової ноги від опори.

Завдання: підтримати швидкість руху.

Рухові дії: ковзання на опорній нозі, підтягування махової ноги до опорної, відштовхування різнойменною рукою, махове винесення другої руки.

3 фаза. Відштовхування рукою і ногами з ковзанням.

Гран. мом.: поєднання стегон.

Завдання: максимально збільшити швидкість.

Рухові дії: відштовхування ногою, закінчення поштовху і махове винесення різнойменної руки, постановка палиці на опору і початок відштовхування другою рукою, зміщення тулуба, винесення і постановка на опору махової ноги з ковзанням.

Другий період.

4 фаза. Ковзання з відштовхуванням рукою.

Гран. мом.: відрив поштовхової ноги від опори. Поєднання стегон.

Завдання: підтримати швидкість руху.

Рухові дії: ковзання на опорній нозі, підтягування махової ноги до опорної, відштовхування різнойменною ногою, махове винесення другої руки.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ КОВЗАНЯРСЬКИХ ХОДІВ.

Приступати до вивчення ковзанярських ходів, після вивчення класичних ходів. Основна різниця ковзанярських ходів в тому, що лижник відштовхується ногами ковзаючим упором.

Одночасний двокроковий ковзанярський хід.

Завдання 1: навчити спортсмена полагоджувати роботу ніг і рук.

Засоби навчання: 1. Імітація одиночного двокрокового ковзанярського ходу ковзання на лівій, підтягнувши до неї другу лижу, ніс якої відведений в сторону під кутом 16-24 град., а кисті рук на рівні стегон і тулуб нахилений вперед. На рахунок -і відштовхування лівою (правою ногою), винесення протилежної ноги махом вперед - вбік, поступове перенесення ваги тіла з одночасним винесенням напівзігнутих рук вперед, ковзання на одній лижі (відзначити на рази відштовхування

руками і відштовхування правою і лівою ногою) і плавне перенесення ваги тіла на ліву лижу.

2. Те ж саме на схилі 2-3 град.
3. Суцільна імітація ходу .
4. На рівнині, підйом 2-6 град.

Методичні вказівки: вправа 1.2 виконується без лижних палиць. Ставити палиці на сніг (кільцями до себе). Неодночасно, раніше ставити на сніг палицю однойменному відштовхуванню ноги, даному випадку лівої.

Завдання 2: вдосконалення техніки ходу в цілому.

Методичні вказівки: починати вчити цикли ходу з вивченням відштовхування лівою і правою ногою.

Одночасний однокроковий ковзанярський хід.

Завдання 1: навчити лижників поєднувати роботу рук і ніг.

Засоби навчання: 1. Імітація розділена на два підрахунки. В.П. визначене вільне ковзання на лівій лижі з відведенням вбік на 16-24град. Друга нога підтягнута до опорної і носок лижі також повернутий вбік, руки винесені вперед і зігнуті в ліктьових суглобах; На рахунок "раз" відштовхування лівою (правою) ногою з винесенням другої ноги махом вперед, вбік і поступово перенести на неї вагу тіла на рахунок "**і**" визначається вільне ковзання на правій (лівій) лижі, руки виносячи вперед (палиці кільцями повернуті до себе), відштовхуємось.

2. Ті ж рухи в підйом.
3. Поєднана імітація ходу.

Методичні вказівки: спочатку імітувати хід 1-2 вправо без лижних палиць. Поштовх руками починати з перенесення ваги тулуба на палиці.

Завдання 2: вдосконалення ходу в цілому.

Засоби вдосконалення: пересування одночасним однокроковим ковзанярським ходом з різною швидкістю на рівнині і на схилах.

Методичні вказівки: у фазі вільного ковзання виносити руки вперед і підготувати ногу до відштовхування.

Позмінний ковзанярський хід.

Завдання 1: навчити поєднувати роботу рук і ніг.

Засоби навчання: 1. Імітація ходу на два підрахунки. В.П. ковзання на лівій (правій) лижі у зігнутій позі з відведенням в сторону на 16-24град. друга нога підтягнута до опорної ноги, а носок лижі розвернутий в сторону на 16-24град., руки винесені вперед; рахунок "раз"- відштовхування лівою (правою) ногою з поступовим переносом ваги тіла на праву лижу з відштовхуванням правою рукою, винесення лівої руки вперед; на "два"- так само другою ногою.

2. На рівнині.
3. Суцільна імітація ходу.
4. Те саме на схилі 3-8град.

5. Подолання підйомів “ялинкою “ з позмінною роботою рук.

Методичні вказівки: вправу 1.2 виконувати без палиць. Відштовхування ногою повинно виконуватись з присіданням (почергово). Активно відштовхуватись нижньою лижею з ребра і виносити вперед руку з палицею, ставлячи ззаду опорної ноги.

Завдання 2: вдосконалювання ходу в цілому.

Засоби вдосконалення: вдосконалення ковзанярського ходу в підйом різної крутизни.

Методичні вказівки: підвищувати ефективність поштовхів ногами і руками, контролюючи силу ніг і рук та завершення поштовхів.

Рекомендована література

Основна:

1. Аграновский М. М. Лыжный спорт / Аграновский М. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение,1988.
3. Евстратов В.Д. Коньковый ход. Не только / Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
4. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
5. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О. В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 83–88.
6. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 14. – С. 53–56.

Допоміжна:

7. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

8. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
9. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
10. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.
11. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 109–113.
12. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
13. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
14. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
15. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання,

спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.

16. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
17. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
18. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
19. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.
20. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.

Інформаційні ресурси інтернет:

21. Стефанишин М. Динаміка фізичної підготовленості старшокласниць в умовах впровадження диференційованих нормативів фізичної підготовленості [Електронний ресурс] / Маркіян Стефанишин // Спортивна наука України. – 2015. – № 2(66). – С. 55–59. – Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/313/305