

Тема: Наблюдение - как метод контроля качества обучения технике передвижения лыжников-гонщиков.

Дата: 25 февраля 2016 г.

Место проведения: тренерская комната МБУ ДО ДЮСШ г.Охи

Выполнил: тренер-преподаватель по лыжным гонкам Е.Г. Хайлов

Мониторинг — непрерывный процесс наблюдения и регистрации параметров объекта, в сравнении с заданными критериями. Он несёт одну или более из трёх организационных функций:

- выявляет состояние критических или находящихся в состоянии изменения явлений окружающей среды, в отношении которых будет выработан курс действий на будущее;
- устанавливает отношения со своим окружением, обеспечивая обратную связь, в отношении предыдущих удач и неудач определенной политики или программ;
- устанавливает соответствия правилам и контрактным обязательствам.

ПРЕДМЕТ

Предметом обучения является техника способов передвижения на лыжах, представляющая собой систему взаимосвязанных движений. Задача спортсменов - через усвоение знаний и формирование представлений в совершенстве овладеть рациональной и эффективной структурой движений, для достижения высоких спортивных результатов.

ПРИНЦИП

Принцип наглядности в практике работы по лыжному спорту и лыжной подготовке чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах. Показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Для изучения основ техники большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз хода в целом. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений даёт больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма. Кроме обучения принцип наглядности играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример учителя или тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся.

СРЕДСТВА

Применение широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Обучение и совершенствование техники передвижения классическим стилем, НЭП 2015-2016 учебный год

№	Фамилия	ноябрь			февраль			апрель			Уровень двиг-ой способ-ти			оценка	
		Классический стиль													
		п/п двш ход	Оош ход	Обш ход	п/п двш ход	Оош ход	Обш ход	п/п двш ход	Оош ход	Обш ход	п/п двш ход	Оош ход	Обш ход		
1	Бон-ев А.	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4,3	5	4,4	
2	Ом-ов А.	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	3,6	5	4,5	
3	Пот-ин Э.	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4,3	4,6	5	4,6	
4	Кор-ко Д.	3	3	5	5	4	5	5	4	5	4,3	3,6	5	4,3	
5	Ушк-ва К.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
6	Саз-ов Р.	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4,6	4,3	5	4,6	
7	Сте-ов И.	3	4	3	3	4	4	4	5	5	3,3	4,3	4	3,8	
8	Чур-ов Д.	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	3,6	5	4,5	
9	Тар-ий Ю.	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3,6	3,6	4	3,7	

ПРИМЕЧАНИЕ:

Правильное техническое выполнение лыжного хода – 5 баллов

Техническое выполнение лыжного хода с незначительными недостатками – 4 балла

Техническое выполнение лыжного хода с недостатками (постоянно) – 3 балла

**Обучение и совершенствование техники передвижения классическим стилем, НЭП
2015-2016 учебный год (ноябрь)**

№	Фамилия	Классический стиль											
		Попеременный ход						Одновременные хода					
								Оош ход			Обш ход		
Согласованная работа рук и ног	Положение тела	Отталкивание рук и ног	Выпрямляет руку и ногу при отталкивании	Скользкий шаг	оценка	Согласованная работа рук и ног	Положение тела	оценка	Отталкивание рук	Положение тела	оценка		
1	Бон-ев А.	5	5	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5
2	Ом-ов А.	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5
3	Пот-ин Э.	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5
4	Кор-ко Д.	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	4	5
5	Ушк-ва К.	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5
6	Саз-ов Р.	5	3	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5
7	Сте-ов И.	3	5	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
8	Чур-ов Д.	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	5
9	Тар-ий Ю	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3

ПРИМЕЧАНИЕ:

Правильное техническое выполнение лыжного хода – 5 баллов

Техническое выполнение лыжного хода с незначительными недостатками – 4 балла

Техническое выполнение лыжного хода с недостатками (постоянно) – 3 балла

**Обучение и совершенствование техники передвижения классическим стилем, НЭП
2015-2016 учебный год (февраль)**

№	Фамилия	Классический стиль											
		Попеременный ход						Одновременные хода					
								Оош ход			Обш ход		
Согласованная работа рук и ног	Положение тела	Отталкивание рук и ног	Выпрямление руки и ноги при отталкивании	Скользкий шаг	оценка	Согласованная работа рук и ног	Положение тела	оценка	Отталкивание рук	Положение тела	оценка		
1	Бон-ев А.	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5
2	Ом-ов А.	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
3	Пот-ин Э.	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5
4	Кор-ко Д.	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5
5	Ушк-ва К.	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
6	Саз-ов Р.	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5
7	Сте-ов И.	3	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
8	Чур-ов Д.	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5
9	Тар-ий Ю	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4

ПРИМЕЧАНИЕ:

Правильное техническое выполнение лыжного хода – 5 баллов

Техническое выполнение лыжного хода с незначительными недостатками – 4 балла

Техническое выполнение лыжного хода с недостатками (постоянно) – 3 балла

На первом этапе обучения технике передвижения на лыжах целью является: овладение структурой двигательных действий (техникой) при передвижении на лыжах,, овладение основам техники способа передвижения. Обучению положению тела, отталкиванию, скольжению, согласованной работе рук и ног. Детальное (углубленное) изучение отдельных движений, входящих в отталкивание рукой и ногой, подготовительные действия к ним.

Три основных взаимосвязанных аспекта в этой деятельности: усвоение знаний (о форме выполнения, значении, двигательных ощущениях) формирование представлений (зрительных, логических, смысловых, двигательных образов), овладение движениями (двигательными умениями и навыками)

Данный подход дает мне, как тренеру-преподавателю целостное представление о начальных этапах тренировочного процесса обучения технике, а так же раскрывает необходимые аспекты его практической деятельности.