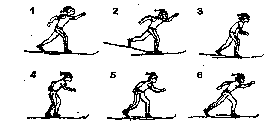
Обучение скользящего шага:

Скользящий шаг

Скользящий шаг является основой техники всех лыжных ходов, поэтому изучение и совершенствование его техники - главная задача начального этапа обучения.



Изучение скользящего шага начинается с выполнения имитации отдельных его фаз и положений.

Вначале необходимо ознакомить детей с посадкой лыжника; затем они принимают это положение стоя на месте. Следующим упражнением является имитация положения тела в фазе скольжения. Это упражнение выполняется поочередно на правой и левой ноге. Смена положений происходит медленно, в фазе скольжения необходимо сделать паузу. Следует обратить внимание на полный и мягкий перенос веса тела на опорную ногу.

После выполнения указанных упражнений ученики пробуют выполнять скользящий шаг в движении.

Начинать скользящий шаг можно из двух исходных положений:

* из положения посадки (ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, голова прямо, руки опущены);
* после разбега ступающим шагом.

В процессе обучения целесообразно чередовать исходные положения для начала движения скользящим шагом.

При изучении скользящего шага основное внимание обращается на полный перенос веса тела с одной ноги на другую и одноопорное скольжение.

Для лучшего усвоения техники скользящего шага применяются следующие упражнения в движении:

* с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже (до остановки), другая нога с лыжей отведена назад;
* длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей или ногой без лыжи (самокат);
* скольжение скользящим шагом под пологий уклон;
* передвижение скользящим шагом на лыжне, размеченной ориентирами. Расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага (постепенно длина увеличивается).

Все эти упражнения способствуют воспитанию чувства равновесия, освоению одноопорного скольжения и удлинению скользящего шага. Их следует выполнять в разнообразной форме: без палок с широкими взмахами рук; с палками, держа их за середину; заложив руки за спину.