Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ**

**ГОРНОЛЫЖНОЙ ТЕХНИКИ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ПО КУРСУ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Брянск 2020

**Разработчики:**

*Тихонова Ирина Владимировна* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории

*Величко Владимир Игоревич* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель первой категории

Методика обучения основам горнолыжной техники. Учебное пособие по курсу «Лыжный спорт» /ФГБОУ СПО «БГУОР». - Брянск, 2020.

В учебном пособии излагается учебно-методические материалы по курсу «Лыжный спорт», раздел: «техника и методика обучения способам передвижения на лыжах», дается перечень упражнений для освоения горнолыжной техники: подъёмов, спусков, поворотов, торможений. Большое значение придается ошибкам и приёмам их исправления.

Предназначено для студентов очной формы обучения по специальности 49.02.01 - «Физическая культура» и специальность 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура».

Рассмотрено и утверждено на заседании Методического совета ФГБУ ПОО «БГУОР»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………………………...4

**1. Классификация элементов горнолыжной техники**………………………………....5

2. Техника и методика обучения стойкам на спусках……………………………..………6

2.1. Методика обучения спуску с гор………………………………………………………8

2.2. Типичные ошибки, возникающие при обучении спускам……………………………8

**3. Техника и методика обучения способам подъемов**……………………………...…..9

3.1. Методика обучения способам подъемов в гору………………………………..……10

3.2. Типичные ошибки при обучении способам подъёмов………………………………11

**4. Техника и методика обучения способам торможения**……………………………..11

4.1. Техника торможений…………………………………………………………………..12

4.2. Методика обучения торможения «плугом»………………………………………….13

4.3. Методика обучения торможению «упором»…………………………………………14

4.4. Методика обучения торможению боковым соскальзыванием………………...……15

4.5. Типичные ошибки при освоении способов торможений ………………….………..16

**5. Техника и методика обучения поворотов в движении**………………………….....17

5.1. Методика обучения повороту переступанием……………………………………….18

5.2. Методика обучения повороту «упором»……………………………………………..20

5.3. Методика обучения повороту «плугом»……………………………………………..21

5.4. Типичные ошибки при освоении поворотов в движении …………………………..22

**6. Техника и методика обучения преодоление неровностей**………………………...22

6.1. Методика обучения преодоления неровностей…………………………………...…23

6.2. Типичные ошибки при освоении преодоления неровностей……………………….24

**Список литературы**……………………………………………………….……………24

**ВВЕДЕНИЕ**

Под термином «горнолыжная техника» условно понимают комплекс способов передвижения, применяемых в условиях пересеченной местности. Лыжнику приходится преодолевать подъемы, спускаться с горок, уметь поворачивать и тормозить. Элементы горнолыжной техники входят в программу по лыжной подготовки всех учебных заведений. Поэтому обучение владения ими является неотъемлемой частью уроков физической культуры.

По сравнению с другими видами физических упражнений (например, с играми) передвижение на лыжах более однообразно и монотонно; поэтому одной из важнейших задач учителя является повышение эмоционального урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению учащимися учебного материала. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению элементов горнолыжной техники, включать игры и игровые задания, разнообразить методы обучения и т. д. Освоение горнолыжной техники дает возможность обогащать умениями и навыками двигательный потенциал занимающихся, влияет на развитие координационных способностей, повышает мотивированность детей к занятиям, а также укрепляет интерес к лыжному спорту.

Правильное владение горнолыжной техникой дает возможность эффективно использовать свои двигательные действия для достижения требуемого результата. Без горнолыжной подготовки не возможен высокий результат у высококвалифицированных спортсменов.

В методическом пособии изложен материал по анализу техники и методики обучения основных элементов горнолыжной подготовки, типичные ошибки которые могут возникать при их выполнении, а так же способы их исправления.

12

Данное методическое пособие рекомендуется:

- студентам для самостоятельной подготовки к учебной практике по предмету и для составления конспектов по педагогической практике, т.к. дает основу составления учебной документации с профессиональной направленностью.

-поможет освоить технику специальных лыжных упражнений для скорейшего овладения техникой и дальнейшее применения их на практике.

-даст возможность уметь анализировать и исправлять технику элементов горнолыжной подготовки.

1. **КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ГОРНОЛЫЖНОЙ**

**ТЕХНИКИ ЛЫЖНИКОВ**

Элементы горнолыжной подготовки - занимают большое место в технике способов передвижения на лыжах.

Горнолыжная подготовка лыжников имеет следующую структуру:

|  |  |
| --- | --- |
| Стойки спусков | Высокая, средняя, низкая, стойка отдыха |
| Способы подъемов | «лесенкой», «ёлочкой», «полуелочкой» |
| Торможения | «плугом», «упором», боковым соскальзыванием |
| Повороты в движении | «плугом», «упором», «переступанием» |
| Преодоление неровностей | Бугор, впадина, скат, выкат после спуска, выкат на встречный склон. |

***Факторы влияющие на обучение горнолыжной технике.***

1. Уровень физической подготовленности.

2. Развитие равновесия

3. Умения расслаблять мышцы.

4. Погодные условия.

5. Подготовка склона для занятий.

6. Уверенность в себе, смелость, страх.

***Последовательность в методике обучения***

1. Сойки спусков и способы подъемов изучаются одновременно.

2. Начальное обучение спускам проводится на открытых, ровных, пологих склонах. Обучение начинают с основной стойки, затем низкая и высокая.

3. Крутизну склонов и подъёмов увеличивают постепенно.

4. Технику преодоления неровностей изучают вовремя освоения техники спусков.

5. После освоения стоек спусков и способов подъемов изучают технику торможений.

**2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТОЙКАМ НА СПУСКАХ**

Спуски на лыжах по направлению различаются на прямые и косые (наискось). В зависимости от задач, стоящих перед лыжником, длины и крутизны склона, направления движения, утомления лыжника и других обстоятельств применяются различные стойки (рабочие позы) на спусках.

Рабочая поза, при которой выполняется спуск со склона, во всех случаях должна обеспечивать сохранение устойчивости, необходимого направления движения и не быть утомительной. Существуют три главные разновидности стоек: основная, высокая и низкая.

|  |  |
| --- | --- |
| **Высокая стойка** характеризуется небольшим сгибанием в коленных суставах (около 150°) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагают чуть впереди колен, палки держат обязательно кольцами сзади туловища. | **C:\Users\user\Pictures\высокая стойка.gif** |
| **Основная стойка** обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, наименее утомительна и удобна для выполнения других приемов во время спусков (поворотов, торможений и др.). Однако при основной стойке сила сопротивления воздуха, тормозящая движение лыжника, довольно велика. В этой стойке лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону (кольцами назад). Для улучшения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. | **C:\Users\user\Pictures\средняя.gif** |
| **Низкая стойка** применяется на открытых длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. В низкой стойке лыжник максимально сгибает ноги в коленях, туловище подает вперед, руки с палками также вытягивает вперед. Этим уменьшается лобовое сопротивление воздуха и увеличивается скорость на спуске. | **низкая.gif** |
| **Стойка отдыха** может быть использована на ровном и длинном склоне;она позволяет предоставить некоторый отдых мышцам ног и спины и  восстановить дыхание. Для этого необходимо несколько выпрямить ноги,наклониться вперед и опереться предплечьями на бедра, палки взять под руки и прижать к телу. | **стойка отдыха.gif** |

При **спуске наискось** лыжник большую часть тяжести тела переносит нанижнюю (по склону) лыжу, а верхнюю несколько выдвигает вперед. Лыжиставятся на ребра, ноги наклонены к склону, а туловище - от склона. Этимдостигается лучшая устойчивость на спуске и предупреждаетсясоскальзывание.

**2.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПУСКУ С ГОР**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. Рассказ | См.выше. Обратить внимание на работу ног и положения туловища, направление палок |
| 2. Показ | Выполнить на пологом склоне небольшой длинный. |
| 3. Имитация стоек спуска: основной, средней, высокой, низкой. | Следить за углом сгибания ног в каждой стойке, наклоном туловища вперед, направлением палок –кольцами вниз. |
| 4. Имитация стоек- смена стоек по сигналу. | Тоже. |
| 5. Спуски в стойках с пологого склона. | Соблюдать дистанцию, сгибать ноги, смотреть вперед, палки опускать кольцами вниз. |
| 6. Спуски со склона с изменением варианта стойки. | Менять стойки только за счет работы коленей. В высокой стойке кисти рук на уровне коленей, палки не должны касаться снега. В средней и низкой стойке кисти рук подняты до уровня подбородка, палки кольцами вниз, таз приподнят, спина круглая. |
| 7. Спуски в стойках с более крутого склона. | Тоже. |
| 8. Косые спуски со склона в стойках. | Верхняя лыжа должна быть выдвинута вперед на 10 см, вес тела на нижней, туловище развернуто от склона. |
| 9. Спуски с приседаниями. | Назад не отклоняться. |
| 10. Спусками с поворотами головы вправо, влево. | Повороты головы выполнять плавно. |
| 11. Спуски с закрыванием, открыванием глаз. | Глаза закрывать на 1-2 сек. |
| 12. Спуски без палок с изменением положения рук. | Руки вперед, в стороны, вверх, сзади в замок, правая вперед, левая назад и наоборот. |
| 13. Спуски с подбиранием различных предметов. | Взять предмет и быстро придти в основную стойку. |
| 14. Спуски с проездом в ворота. |  |
| 15. Игры на спусках. | « Кто дальше» и т.д. |

**2.2. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПУСКАМ**

1. Напряженные прямые ноги.
2. Таз сильно опущен ( общий центр тяжести смещен назад).
3. Спуск в положении угла, ноги прямые.
4. Прямое положение туловища, палки касаются снега.
5. Руки впереди, палки кольцами вперед.
6. Кольца палок подняты выше головы.
7. Прогибание в пояснице.

**3. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПОДЪЕМОВ**

При передвижении по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы самой различной крутизны и длины. На выбор способов преодоления подъемов влияют их крутизна, длина, сцепление лыж со снегом, состояние лыжни, физическая и техническая подготовленность лыжника, также степень его утомления в данный момент.

**Подъём лесенкой.** При подъеме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, лыжи должны упираться в склон своими верхними кантами. Из такого исходного Для этого, опираясь на нижнюю палку и отталкиваясь одноименной ногой, отрывают от опоры верхнюю палку, удерживают ее на вису перед собой в согнутой в локтевом суставе руке и делают шаг вверх. Затем переносят вес тела с нижней ноги на верхнюю и приставляют нижнюю лыжу и нижнюю палку к верхним. Далее движения приставными шагами вверх повторяются. Туловище в течение всего подъема сохраняет почти вертикальное положение.



положения выполняют приставные шаги вверх.

**Подъем «елочкой»** обеспечивает на крутых подъемах надежное сцепление лыж со снегом и полноценные отталкивания ногами. Квалифицированные лыжники нередко отдают предпочтение этому способу даже на подъемах крутизной 12-14%, когда условия сцепления лыж со снегом позволяют еще идти скользящим шагом на параллельных лыжах.

В подъеме «елочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Как и в коньковых ходах носки лыж разводят в стороны, угол между лыжами изменяется по мере крутизны склона, лыжи закантовывают на внутренние ребра. Палки на опору ставят сзади лыж. Толчок рукой и ногой выполняется разноименно как и при переменном ходе. 

**Подъем «полуелочкой».** Выполняют ступающим шагом. Работа рук и ног разноименная. Одна лыжа ставится прямо по направлению движения, а другая на внутренний кант под углом с отведением носка в сторону.

**3.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПОДЪЕМОВ В ГОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1.Рассказ | См. выше. Обратить внимание, что способ подъема зависит от крутизны рельефа. |
| 2. Показ | Обратить внимание на сочетание работы рук и ног. |
| 3. Переступание вправо, влево. | Когда поднимаем лыжу, поднимаем палку, ставим лыжу, ставим палку. Лыжа параллельна снегу. Палка ставится возле пятки ботинка. |
| 4. Имитация подъема «переступанием» на месте без палок. | При выполнении переступания вправо правая лыжа ставится на внешний кант, левая на внутренний. При выполнении переступания влево наоборот. Палки кольцами вниз. |
| 5. Выполнение подъема лесенкой на равнине. | Тоже, только при выполнении шага поднимается одноименная палка, ставится лыжа, ставится палка. |
| 6. Выполнения подъема лесенкой на пологе подъем. | Тоже. Лыжи ставить горизонтально. Кантовать лыжи. |
| 7. Имитация подъема «полуелочкой» и «елочкой» на месте без палок. | Обращать внимание на разведение носков лыжи, постановку лыжи на внутренний кант. |
| 8. Выполнение подъема «полуелочкой и « елочкой» на равнине. | Тоже. Обращать внимание на разноименную работу рук и ног. Постановка палок на снег сзади лыжи. |
| 9. Подъем «полуелочкой» и «елочкой» на пологий подъем. | Обращать внимание на отведение носка лыжи в сторону, постановку лыжи на внутренний кант, вынос рук вперед по прямолинейной траектории. |
| 10. Выполнение подъемов «лесенкой» «полуелочкой» и «елочкой» на более крутых склонах. | См. выше. Тоже. |
| 11. Использование подъемов при передвижении по учебному кругу. | Способ подъема выполнять по указанию преподавателя. |

**3.2. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОСОБАМ ПОДЪЁМОВ**

1. При подъеме способами «ёлочкой» и «полуёлочкой»:

а) не достаточное разведение носов лыж в стороны;

б) не кантуют лыжи;

в) не правильная постановка палок во время отталкивания;

г) одноименная работа рук и ног;

2. При подъеме «лесенкой»:

а) лыжу ставят не параллельно склону;

б) палки с лыжами поднимают не одновременно;

в) не правильно кантуют лыжи.

**4. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯМ**

Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки. Торможение лыжами применяют для регулирования скорости спуска и остановок за счет постановки лыж на канты под углом к направлению движения. Сила торможения зависит от величины угла, степени закантовки лыж и давления на снег. В зависимости от направления и условий спуска тормозить можно плугом или боковым соскальзыванием на прямых спусках, а также полуплугом (упором) или боковым соскальзыванием на косых. Рекомендуя те или иные способы торможения, мы, однако, не ограничиваем лыжников в возможности пользоваться ими по своему усмотрению. Торможения, особенно на высоких скоростях, отнимают много сил. Поэтому они чаще всего кратковременны, и лыжник подбирает наиболее подходящее из них. Из всех приемов наиболее эффективны боковые соскальзывания на параллельных лыжах. Но они не всегда применимы. Поэтому рассмотрим разные способы торможения.

**4.1. ТЕХНИКА ТОРМОЖЕНИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Торможение «плугом»**. Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведением в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и отпуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение.  То же самое происходит при разведении пяток лыж в стороны: чем шире «плуг», тем сильнее торможение. Угол разведения лыж и их загрузка зависит от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова. | &Ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&vcy;&rcy;&iecy;&mcy;&iecy;&ncy;&ncy;&ycy;&jcy; &ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&shcy;&acy;&zhcy;&ncy;&ycy;&jcy; &khcy;&ocy;&dcy;. &Ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&vcy;&rcy;&iecy;&mcy;&iecy;&ncy;&ncy;&ycy;&jcy; &dcy;&vcy;&ucy;&khcy;&shcy;&acy;&zhcy;&ncy;&ycy;&jcy; &khcy;&ocy;&dcy;&Ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&vcy;&rcy;&iecy;&mcy;&iecy;&ncy;&ncy;&ycy;&jcy; &ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&shcy;&acy;&zhcy;&ncy;&ycy;&jcy; &khcy;&ocy;&dcy;. &Ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&vcy;&rcy;&iecy;&mcy;&iecy;&ncy;&ncy;&ycy;&jcy; &dcy;&vcy;&ucy;&khcy;&shcy;&acy;&zhcy;&ncy;&ycy;&jcy; &khcy;&ocy;&dcy;file:///F:/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%20%D0%BB.%D1%812/%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8%20%D0%BB.%D1%81.2/%D0%BF%D0%BB%D1%83%D0%B3 |
| **Торможение упором.** Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановке на равнине.  При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону ( в положение упора) и выполняет торможение. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Прекращается торможение, когда лыжа ставится в исходное положение ( параллельно). |  |
| **Торможение боковым соскальзыванием.** Этот способ применяется на крутых склонах и при спуске наискось. При спуске со склона слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону. Помогает этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. Величина тормозного усилия зависит от кантования лыж. Для резкого торможения или даже для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро. |  |

**4.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Методические указания** |
| **I. Создать у занимающихся целостное представление о технике торможения «плугом».** |  |
| 1.Краткий рассказ о технике торможения «плугом» | Обратить внимания на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники торможения «плугом» | Показ проводят на склоне небольшой длины. |
| **II. Обучить занимающихся технике торможения «плугом».** |  |
| 1. Имитация положения «плуга» одной, затем другой лыжей («полуплуг») | Поставить лыжу «плугом» и проверить правильность ее положения |
| 2. Отведение одной лыжи в положение «плуга» («полуплуг») | Отведение выполнять за счет давления каблуком ботинка на лыжу. Принять положение»плуга» и сделать несколько пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед – внутрь |
| 3. Имитация положения «плугом» на ровном месте |
| 4. Имитация положения плуга на склоне средней крутизны | Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10см друг от друга, а пятки разошлись в стороны примерно на 1,5м. наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз |
| 5. Выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног) | Принять положение «плуга» сразу после начала движения на вершине горы и сохранять его до конца спуска или до остановки |
| 6. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж | Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем чтобы избежать их наезда друг на друга |
| **III. Совершенствование технике торможения «плугом».** |  |
| 1. Выполнения торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж и скорости движения по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!» | Совершенствование торможения проводится на склонах разной крутизны с меняющимся рельефом, с различной глубиной снежного покрова |
| 2. Торможение «плугом» на горе, размеченной ориентирами | Ориентирами обозначается часть склона, которую проходят без торможения, места начала торможения, окончание его или полной остановки. Изменяя это расстояние, можно усложнять или облегчать задание |
| 3. Игры и игровые упражнения | Следить за жестким удерживанием лыж в положении «плуга» |

**4.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЮ «УПОРОМ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Методические указания** |
| **I. Создать у занимающихся целостное представление о технике торможения упором.** |  |
| 1. Краткий рассказ о технике торможения упором | Обратить внимания на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники торможения упором | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| **II. Обучить занимающихся техники торможения упором.** |  |
| 1. Отведение одной лыжи в положение упора и возвращение в исходное положение - стоя на ровном месте | Правильно сгибать колено опорной и разворачивать туловище в сторону отводимой лыжи |
| 2. Торможение упором на склоне | Вначале выбирается пологие, укатанные склоны без бугров. Чтобы больше затормозить движения, нажимом каблука ботинка следует увеличивать отведение пятки отводящей лыжи. Поставить ее больше на ребро. Движение такое, как будто лыжник отгребает от себя снег пяткой лыжи |
| **III. Совершенствование техники торможения упором.** |  |
| 1. Торможение упором на склоне средней крутизны | Торможение всегда начинать плавно с последующей резкой загрузкой лыжи |
| 2. Выполнение упражнения: «Спуск-торможение – спуск - торможение» | Начать спуск в основной стойке |
| 3. Выполнение торможения с изменением ширины упора: узкий - широкий – узкий - широкий | При спуске наискось тормозить как верхней, так и нижней лыжей |
| 4. Выполнение торможения упором по команде преподавателя: «упор!», «уже!», «шире!», «упор верхний!», «упор нижний!» | Обратить внимание на положение лыж, расположение веса тела, наклон туловища |
| 5. Торможение упором на горе, размеченной ориентирами | Сохранять прямолинейность движения |
| 6.Игры и игровые упражнения | Следить за жестким удерживанием лыж в положении упора |

**4.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЮ**

**БОКОВЫМ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Методические указания** |
| **I. Создать у занимающихся целостное представление о технике торможения боковым соскальзыванием** |  |
| 1. Краткий рассказ о технике торможения боковым соскальзыванием | Обратить внимания на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники торможения боковым соскальзыванием | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| **II. Обучить занимающихся торможению боковым соскальзыванием** |  |
| 1.Выведение наружной лыжи в положение упора с быстрым приведением к ней внутренней лыжи | Упражнение выполнять на ровном месте |
| 2.Встать боком на небольшом укатанном склоне, принять исходное положение для соскальзывания, перейти на плоско поставленные лыжи, скользнуть и, быстро поставить лыжи на ребро, остановиться | Соскальзывание выполняется на слегка согнутых ногах и параллельных друг другу лыжах. Величина тормозящего усилие зависит от угла кантования лыж |
| 3.Выведение нижней лыжи в положении упора с переносом на нее веса тела и быстрым приставлением верхней лыжи | Обучение следует проводить на хорошо укатанных склонах средней крутизны. Упражнения выполняются в движении при спуске наискось |
| 4.Торможение за кантовкой лыж после введение их в боковое соскальзывание | В момент закантовки лыж ноги должны быть согнуты в колене |
| 5.Торможение боковым соскальзыванием и стойки косого спуска под склон за счет раскантовки лыж | Раскантовку сочитать с отведение пяток лыж вниз - вперед при помощи вращательного движения стоп |
| 6.При спуске наискось чередовать движение прямо с непродолжительным боковым соскальзыванием | Упражнения выполнять в левую и правую сторону. |
| **III. Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием** |  |
| 1.Торможение боковым соскальзыванием на склонах разной крутизны | Обратить внимание на выведение пяток лыж в сторону за счет бокового движения голеностопных суставов и встречное вращательное движение туловище и плеч |
| 2.Игры и игровые упражнения |

**4.5. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ**

**СПОСОБОВ ТОРМОЖЕНИЙ**

1. Выполнение «плуга» на прямых ногах.

2. Одновременное разведение носков и пяток лыж.

3. Постановка лыж плоско, а не на внутренние ребра.

4. Слишком резкое торможение, что может привести к падению.

5. При торможении равномерно загружаются обе лыжи.

6. Отведенная в упоре нога сильно сгибается в колене.

7. Не загружена и не согнута в колене нога, на которой идет скольжение.

8. Недостаточное кантование лыжи находящиеся в упоре.

9. Малый угол отведения пятки лыжи.

10. Лыжи вводятся в соскальзывание при спуске за счет вращательного движения таза, а не стоп.

11. При соскальзывании лыжи не параллельны друг другу.

12. При остановки мало согнуты колени в момент закантовки лыж.

**5. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПОВОРОТОВ В ДВИЖЕНИИ**

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыж. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) повороты упором; 3) повороты «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов – не снижать скорость движения и не терять устойчивость

|  |  |
| --- | --- |
| **Поворот переступанием.** При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, оставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз. На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу. |  |
| **Поворот упором.** Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движении, если нет лыжни.  Для этого чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыж. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыж, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту). |  |
| **Поворот «плугом».** Он используется для погашения скорости на спуске.  Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжи закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов.  В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижается скорость движения. |  |

**5.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ ПЕРЕСТУПАНИЕМ**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Создать у занимающихся целостное представление о технике поворота переступанием.** |  |
| 1. Краткий рассказ о технике поворота переступанием | Обратить внимания на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники поворота переступанием | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| **II. Обучение переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу.** |  |
| 1. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте) | Следить за положением туловища |
| 2. Поворот переступанием на месте | Менять направление движения(направо и налево) |
| 3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей) | Упражнение выполняется после выкатки со спуска (на небольшом уклоне) или ровной площадке. Одна лыжа продвигается вперед, а другой лыжник отталкивается, ставя ее на ребро носком в сторону |
| 4. Спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу | Следить за положением туловища |
| 5. Спуск с горы с приподниманием носка лыжи | Спуск выполняется в высокой стойке. При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1-3м, опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей |
| 6. Спуск с горы с шагами в сторону | Поднять лыжу параллельно склону и переставить ее на полшага в сторону, плавно приставить другую лыжу. Выполнять шаги поочередно в обе стороны |
| 7. Поворот переступанием к склону из спуска наискось | Менять направления движения(косой спуск поочередно то с одной, то с другой стороны) |
| 8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи | Менять направления движения (направо и налево). Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания. Стараться оттолкнуться быстро и сильно |
| **III. Совершенствование техники поворота переступанием** | Постепенно увеличивать скорость движения. Выполнять спуск, то увеличивая, то уменьшая угол поворота. Совершенствуя поворот, избегать отклонения туловища назад и излишней загрузки лыж пяток. Выполнять активное отталкивание с ребра наружной лыжи. Больше подавать туловище вперед и наклонять его в сторону поворота.  Совершенствуя повороты, выполнять их на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам |
| 1. Из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне |
| 2. Из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой спуск в противоположном направлении |
| 3. Повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега |
| 4. Серии поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону |
| 5. Поворот с отталкиванием палками |
| 6. Игры и игровые упражнения( «Слалом на равнине», «Карусель») |

**5.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ «УПОРОМ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Создать целостное представление о технике поворота «упором».** |  |
| 1. Краткий рассказ о технике поворота «упором» | Обратить внимания на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники поворота «упором» | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| **II. Обучать технике поворота «упором».** |  |
| 1. Имитация положения упора на ровном месте | Отвести лыжу, ставя ее в упор, на ребро, перенести на нее вес тела, вернуться в исходное положение |
| 2. Имитация поворота упором в разные стороны из стойки прямого спуска и наискось | Обязательным условием выполнения поворота упором является выдвижение «рулящей» лыжи вперед с незначительным увеличением давления на нее |
| 3. Косой спуск в основной стойке, верхняя лыжа поднята | Поставить под углом верхнюю лыжу, удерживая ее почти плоско на снегу, чтобы она мягко скользила  Когда выставляется в упор верхняя лыжа, это делается для скользящего поворота упором от склона |
| 4. Косой спуск, верхняя лыжа переводится в упор и возвращается в исходное положение |
| 5. Выполнение поворота упором на равнине после спуска и на пологом склоне | Обращать внимание на правильную стойку после переноса веса тела при движении лыжника по дуге |
| **III. Совершенствование техники поворота «упором».** |  |
| 1. Выполнение серии поворотов в одну и в другую сторону  2. Спуски в сочетании с сериями сопряженных поворотов на различном рельефе местности  3. Игры и игровые упражнения | Контролировать сведение носков лыж. Не загружать слишком резко поставленную в упор лыжу. «Рулящая» лыжа не должна слишком сильно ставиться на ребро, это приводит к торможению  Совершенствовать повороты следует на склонах большей большей длины и крутизны |

**5.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ «ПЛУГОМ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Создать целостное представление о технике поворота «плугом».** |  |
| 1. Краткий рассказ о технике поворота «плугом» | Обратить внимания на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники поворота «плугом» | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| **II. Обучать технике поворота «плугом».** |  |
| 1. Стоя на ровном месте, принять положение «плуга» и имитировать перенос веса тела с лыжи на лыжу | Первоначально поворот «плугом» выполнять на раскатанном пологом склоне из спуска прямо |
| 2. Спуск в положении «плуга» с переносом веса тела (поочередно) с одной лыжи на другую | Не разводить носки лыж и не наклонять туловище вперед |
| 3. Выполнение однократных поворотов «плугом» в одну и в другую сторону | Для выполнения более крутых поворотов больше отводить в сторону пятку наружной лыжи и усиливать нажим на нее |
| **III. Совершенствование техники поворота «плугом».** |  |
| 1. Выполнение сопряженных поворотов | После выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз |
| 2. Выполнение поворотов, объезжая расставленные на склоне флажки (лыжные палки) | При повороте налево наклонить внутрь правое колено и сильнее поставить на ребро правую лыжу. При повороте направо наклонить внутрь левое колено и сильнее поставить на ребро левую лыжу. Нажим на лыжу продолжить до тех пор, пока не будет выполнен нужный поворот |
| 3. Игры и игровые упражнения |  |

**5.4. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ ПОВОРОТОВ**

**В ДВИЖЕНИИ**

1. Поворот выполняется на прямых ногах и с выпрямленным туловищем.

2. Вес тела переносится на лыжу неправильно (недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю).

3. Слабое (вялое) отталкивание ногой.

4. Недостаточный наклон туловища в сторону поворота.

5. Недостаточно быстро приставляется наружная лыжа к внутренней.

6. Малый угол отведения носка внутренней лыжи при переступании.

7. Недостаточный угол отведения пятки лыжи, поставленный в упор.

8. Недостаточно выдвигается вперед носок лыжи.

9. Недостаточно переносится вес тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота.

10. Слишком резко загружается поставленная в упор лыжа.

11. При разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки.

12. Колени разведены (а не сведены), что затрудняет удержание лыж в положении «плуга» и их кантование.

13.Недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу ( что затрудняет выполнение поворота).

14. Во время поворота «плуг» сужается и колени выпрямляются.

**6. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕРОВНОСТЕЙ**

На склонах гор, встречаются неровности, к числу которых относятся выкат, встречный склон, спад, уступ, бугор, впадина. На этих участках склона главная задача лыжника сохранить скорость и избежать возможного падения из-за потери равновесия. Достигается это, прежде всего выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника путем выполнения амортизационных движений ногами с целью изменения стойки спуска.

**Преодоление спада.** Резкий переход на более крутой спуск. При таком сочетании рельефа неизбежно ослабевает давление на лыжи. Они как бы выскальзывают из-под лыжника, а на высокой скорости лыжник может даже оторваться от опоры и пролететь по воздуху. Для благополучного прохождения спада наверху до перегиба склона выпрямляют туловище, при входе на перегиб склона необходимо присесть в низкую стойку и подать туловище вперед и выпрямить ноги.

**Преодоление бугра.** При наезде на бугор лыжник приседает, проходит вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра необходимо быстро выпрямится, чтобы избежать полета.

**Преодоление впадины.** Приближаясь к впадине принять низкую стойку. Опускаясь в неё выпрямить ноги, а выезжая из неё присесть.

**Преодоление встречного склона.** При въезде после спуска на встречный склон необходимо оставаться в средней или низкой стойки, выдвинуть одну ногу вперед и отклониться назад. При снижении скорости лыж туловище снова подается вперед.

**Выкат после спуска**. Для сохранения равновесия выдвинуть ногу вперед и отклониться назад.

**6.1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕРОВНОСТЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1.Рассказ | Кратко рассказать технику преодоления неровностей (см. выше). В показе обратить внимание на работу ног, угол наклона туловища. |
| 2.Показ | Показать преодоление спада, преодоление бугра, встречного склона, выката после спуска |
| 3.Многократные приседания в основной стойке | Тело не качается, руки перед собой. |
| 4.Преодоление бугра | На пологом склоне, высота бугра 20см. Перед бугром присесть. При скатывании быстро выпрямиться. |
| 5.Преодоление впадины | Перед краем впадины быстро присесть, впадине выпрямить ноги, выезжая из неё вновь присесть. |
| 6.Сочетани прохождения бугор-впадина | Приседать на буграх, выпрямляться во впадинах |
| 7. Преодоление спада | Перед спадом упруго присесть и резко согнуть колени, подать туловище вперед. В момент спада выпрямить ноги. |
| 8. Преодоление выката | Из спуска в средней стойке выдвинуть вперед одну лыжу на длину стопы. Проходя выкат больше согнуть колени. |
| 9. Преодоление встречного склона | Выдвигать одну лыжу вперед и немножко отклониться назад. Выезжая вверх постепенно подать туловище вперед. |
| 10. Повторить упражнения, (см выше) увеличивая скорость. | Туловище напряжено, ноги во время упражнений должны быть пружинисты. Палки впереди кольцами вниз. |

**6.2. ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ**

**ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕРОВНОСТЕЙ**

**1. Преодоление бугра:** a) Въезд на бугор на прямых ногах;

б) Глубокое опускание таза в момент приседания;

в) Поднимание рук над головой.

**2. Преодоление впадины:** а) Въезд во впадины на прямых ногах

б) Неупругая работа коленей.

в) Руки опущены, либо высоко подняты.

**3. Преодоление спада:** а) Приседания выполняются за счет опускания таза, а не ног.

б) Туловище не подают вперед.

**4.Преодоление выката:** а) При приседании опускается таз

б) нет выноса ноги вперед

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка – О. Н. Антонова, Д.С. Кузнецов. – М., 1999.

2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М Бутин. - М.: ACADEMA, 2000.

3. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В. Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

4. Кальюсто, Ю. – Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: РИО ТГУ, 1990.

5. Раменская Т.И. Лыжный спорт. Учебник для вузов/ Т.И. Раменская., А.Г. Баталов.-М.:Флинта.Наука,2004.