

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПУСКА НА ЛЫЖАХ

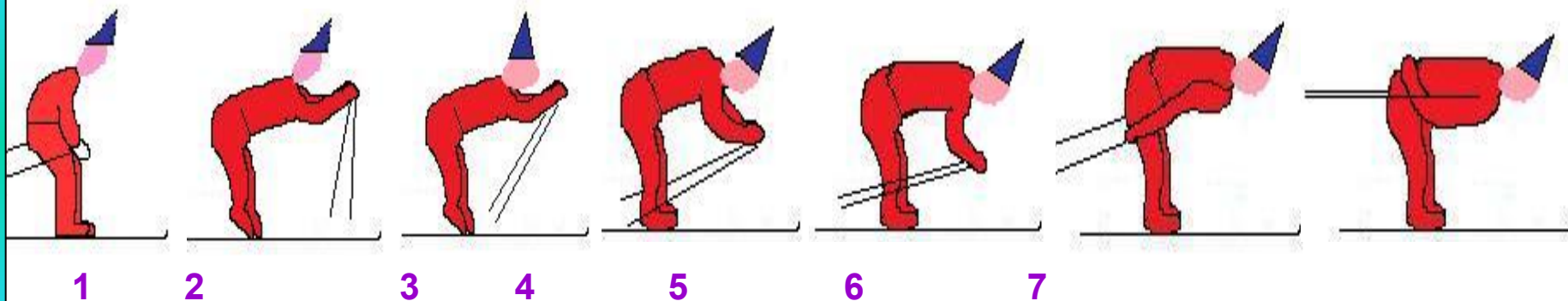


Серия обучающих программ по разделу «Лыжная подготовка» (начальная школа 1-3 классы)

I. Одновременный бесшажный ход

1. Описание техники.

Техника хода состоит из одновременного толчка руками, скольжения на двух лыжах в согнутом положении, голова слегка приподнята. Продолжая скользить, нужно медленно выпрямляться и плавным, маятникообразным движением вынести палки вперед. Палки ставятся чуть впереди креплений, начинается толчок. Толчок заканчивается полным выпрямлением рук.



а) одновременный бесшажный ход применяется на пологих склонах (спусках), при плохом скольжении – на спусках средней крутизны и на раскатанной жесткой лыжне;

б) нужно выполнять законченный толчок палками;

в) во время толчка руками принимает участие в работе и туловище, которое должно «провисать» между палками;

г) нельзя широко ставить палки на снег;

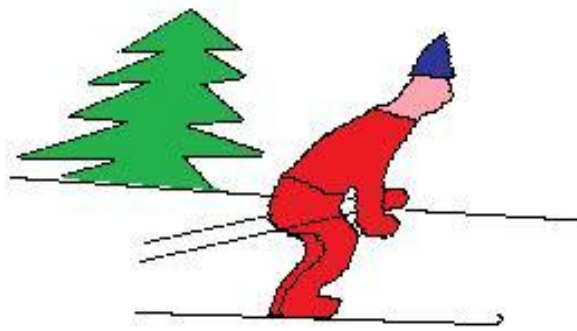
д) нельзя приседать при толчке;

е) нельзя резко выпрямлять туловище после толчка.



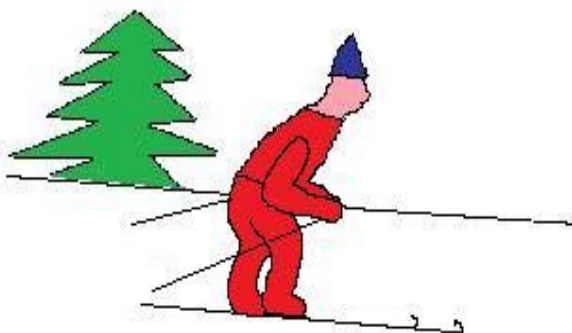
СПУСКИ НА ЛЫЖАХ

ОСНОВНАЯ СТОЙКА



Обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад.

ВЫСОКАЯ СТОЙКА



Отличается от основной более выпрямленным положением туловища, ноги слегка согнуты для амортизации неровностей спуска, одна лыжа немного выдвинута вперед для удержания равновесия в переднезаднем направлении. Применяется стойка главным образом при необходимости уменьшить скорость и на более крутых склонах.

НИЗКАЯ СТОЙКА



Применяется на открытых пологих склонах, длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. В низкой стойке лыжника ноги сильно согнуты, туловище наклонено вперед, руки с палками вытягивают вперед. Вес тела равномерно загружает стопу ног.

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ



Применяется в тех случаях, когда подниматься скольльзящим шагом уже невозможно, а применять «полуелочку» или «елочку» еще нецелесообразно. Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.

II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

Является по существу разновидностью попеременного двухшажного хода и применяется на пологих склонах. Передвигаясь на равнине этим способом и переходя на подъем, сохраняется общая координация движений, но в структуре хода происходит перестройка: ликвидируется прокат и создается непрерывное приложение усилий; еще не окончили толчок рука и нога, как уже вступают в работу другая нога и рука. Нога выносится стопой и наклоненной вперед голенью, лыжа выносимой ноги нагружается весом тела как можно позже.



Учащиеся должны знать, что при спуске:

- а) нужно сгибать ноги в коленных суставах;
- б) нельзя сильно наклонять туловище вперед;
- в) нельзя руки с палками широко расставлять в стороны и держать перед собой кольцами вперед или волочить их по снегу;
- г) нужно вес тела равномерно распределять на обе лыжи и слегка вывести одну лыжу вперед.

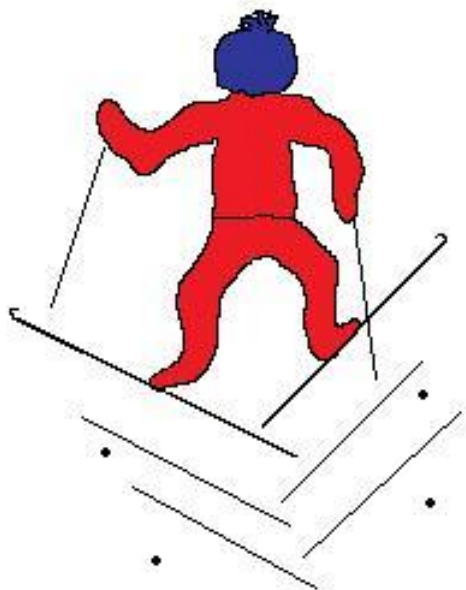


Учащиеся должны знать, что при подъеме:

- а) нельзя делать слишком большой наклон туловища вперед;
- б) нельзя ставить лыжные палки в снег под слишком тупым углом далеко от туловища;
- в) нельзя делать высокий вынос рук (выше головы).



III. ПОДЪЕМ «ЁЛОЧКОЙ»



Применяется на более крутых склонах, когда ступающим шагом преодолеть подъем трудно. Чтобы избежать скатывания вниз, необходимо увеличить сцепление лыж со снегом за счет разведения носков лыж в стороны. След от лыж напоминает ветки елочки, поэтому способ получил такое название. Лыжи ставятся на внутренние ребра. При этом пятки лыж не должны перекрещиваться. Палки ставятся по бокам и сзади лыж.

IV. ПОДЪЕМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

Применяется при преодолении склонов наискось. Лыжник одной лыжей (опорной) шагает по склону, разводя носок лыжи в сторону, а другой скользит по лыжне прямо. Шаг верхней ноги всегда длиннее, нижней. Палки работают так же, как и при подъеме ступающим шагом.



- а) нужно лыжи ставить на внутреннюю часть;
- б) должна быть достаточная опора на палки;
- в) при подъёме «ёлочкой» носки лыж нужно достаточно широко разводить в стороны;
- г) нельзя низко наклонять туловище.



| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ТОРМОЖЕНИЯ ЛЫЖАМИ

ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

Применяется на прямых спусках со склонов малой и средней крутизны. «Плуг» начинается с разведения лыж в стороны и давления на них каблуками ботинок; носки лыж остаются вместе, пятки лыж широко разведены в стороны, лыжи ставятся на внутренние ребра; колени сводятся вместе, туловище и руки принимают положение, как и при спуске в основной стойке; вес тела распределен равномерно на обе лыжи.



- а) торможение «плугом» применяется для уменьшения скорости на спусках или полной остановки;
- б) во время торможения носки лыж должны быть вместе, пятки лыж разведены в стороны;
- в) лыжи необходимо поставить на внутренние ребра, вес тела распределить равномерно на обе лыжи;
- г) положение туловища и рук с палками должно быть, как при спуске в основной стойке.

ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ («ПОЛУПЛУГОМ»)



Применяется на косых спусках малой и средней крутизны. Нужно перенести вес тела на верхнюю лыжу, а нижнюю поставить на ребро в положение упора. Носки лыж удерживаются на одном уровне. При необходимости увеличения торможения нижнюю лыжу ставят больше в сторону.

а) при торможении нельзя выводить нижнюю лыжу далеко вперед, создавая перекрещивающиеся лыжи.

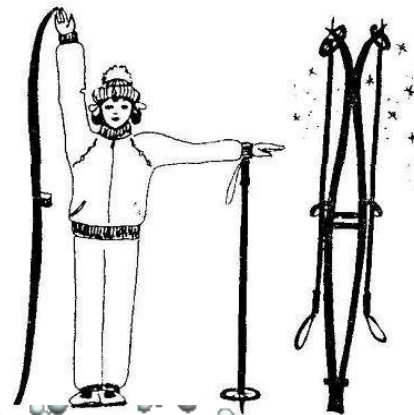
б) нельзя выпрямлять ногу с верхней лыжей, на которой происходит скольжение, и, наоборот, нельзя сгибать отведенную в сторону (в упор) ногу с нижней (упоровой) лыжей.





На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...

Лыжи



В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
С ветерком играю в салки!



Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

Лыжник

