

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДЪЕМАМ И СПУСКАМ

(По материалам учебного пособия Перова А.В., Корчевского А.В. «Лыжная подготовка».
- Минск, 2006)

Способы подъемов изучаются в следующей последовательности:

- подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «елочкой»;
- подъем «лесенкой»;
- подъем «зигзагом».

Изучение каждого из способов проводится в следующем порядке.

Задача 1. Овладеть способом подъема в целом.

Средства:

1. Выполнение способов по разделениям и под счет (только для «лесенки»).
2. Выполнение способов подъема в целом.

Методические указания

Перед разучиванием способов подъемов подобрать соответствующий склон.

При разучивании обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона.

Подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне с хорошей опорой для палок сначала ступающим, затем скользящим шагом.

При разучивании подъема «елочкой» обращать внимание на ширину разведения носков лыж и на постановку их на внутренние ребра. Чем круче склон, тем шире разводятся носки лыж, и лыжи больше ставятся на внутренние ребра.

Разучивание способа подъема «лесенкой» вначале производится по разделениям под счет, затем — в целом.

При обучении подъему «лесенкой» ознакомить занимающихся с выполнением его на два и на три счета (с различными вариантами сочетания работы рук и ног), начиная подъем из различных исходных положений, стоя к склону сначала правым, затем левым боком. Подъем «лесенкой» разучивается с продвижением вверх, затем с продвижением вперед-вверх и назад-вверх.

Подъем «зигзагом» разучивается после разучивания всех способов подъемов. Он состоит из комбинации различных способов подъемов на лыжах и выполняется путем изменения направления подъема.

Задача 2. Совершенствование в выполнении подъемов.

Средство. Многократное выполнение подъемов на лыжах в различных условиях (изменение крутизны и длины склона, глубины и плотности снежного покрова, смазки лыж и др.) на учебном склоне и в условиях состязаний.

Методические указания

Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, затем в различных условиях.

При совершенствовании добиваться быстрого, сноровистого и тактически правильного выполнения, сочетания подъемов в зависимости от крутизны склона и других условий без потери скорости.

Для тренировки в выполнении подъема на быстроту, для повышения эмоциональности и плотности занятий проводить подъем в виде состязания или эстафеты.

Типичные ошибки:

- недостаточный наклон туловища вперед;
- недостаточный упор на палки;
- нарушение сочетания работы рук и ног;
- несоответствие избранного способа подъема крутизне, длине склона, состоянию снежного покрова и тактической задаче;
- недостаточная постановка лыж на ребра;
- прямые и напряженные ноги;
- недостаточное разведение носков лыж при подъеме в тех случаях, когда это необходимо;
- при подъеме «лесенкой» лыжи ставятся не поперек склона горы, а наклонно и поэтому соскальзывают вниз.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ приема;
- выполнение способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) в облегченных условиях.

Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

- средняя (основная) стойка;
- высокая стойка;
- низкая стойка;
- стойка отдыха;
- аэродинамическая стойка.

Задача 1. Изучение основных положений (поз) тела при спусках.

Средство. Выполнение на месте упражнений, имитирующих правильное положение тела, рук, ног лыжника в изучаемом способе спуска.

Методические указания.

Упражнение выполняется на ровном месте или на склоне. Если упражнения выполняются на склоне, лыжи обучаемых должны быть расположены строго поперек склона. При разучивании обращать внимание на точное принятие положений того или иного спуска, на обязательное держание палок кольцами назад.

Задача 2. Овладение способом спуска в целом.

Средство. Выполнение спуска в облегченных условиях в соответствующей стойке с акцентированием внимания на правильном положении ног, рук, туловища.

Методические указания

Перед разучиванием спусков на лыжах, необходимо подобрать и подготовить склон, соответствующий по крутизне и длине изучаемого способа и степени подготовленности обучаемых. Все спуски начинать только после команды руководителя занятий.

После разучивания основных способов спусков ознакомить занимающихся со спуском «лесенкой», и научить их спускаться с гор, применяя стойку отдыха. На занятиях познакомить обучаемых с правильной техникой безопасного падения.

Для повышения плотности занятий спуски проводить одновременно по нескольким лыжням, групповой спуск.

Задача 3. Совершенствование в выполнении спусков на лыжах.

Средство. Многократное выполнение спуска на лыжах с постепенным усложнением условий (увеличение длины, крутизны, неровностей склона, изменение состояния снежного покрова и др.) на учебном склоне.

Методические указания

При совершенствовании выполнения спусков на лыжах необходимо добиваться смелого движения вперед, для этого все спуски начинать с активного выполнения двух-трех скользящих шагов.

Совершенствование в спусках проводить как на учебном склоне во время занятий и тренировок, так и в условиях соревнований. Для повышения эмоциональности и плотности занятия - применять соревновательный метод в виде эстафет на быстроту подъема и спуска.

Совершенствование в спусках проводить на закрытых склонах с преодолением неровностей (ям, бугров и др.), сочетая спуски на лыжах с выполнением поворотов.

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение ног и туловища;
- чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;
- отклонение туловища назад;
- вынос палок кольцами вперед или в стороны;

- опускание палок кольцами в снег;
- не выдвигается вперед нога при спуске по склону с разнохарактерным снежным покровом;
- робкое начало спуска без начального скользящего шага;
- выбор стойки спуска без учета местных условий.

Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- колени не отведены к склону;
- тело отклонено назад;

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ правильного выполнения;
- принятие на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела;
- выполнение способа спуска в облегченных условиях.

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- бугры и впадины;
- уступы и выступы;
- спады, выкаты и встречные склоны.

Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.
2. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Методические указания:

Выполнять на ровном склоне, вначале на небольшой, а затем на более высокой скорости.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.
2. Освоение прохождения групп препятствий.

Методические указания

Главное при выполнении этих упражнений - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы обучаемые уменьшили напряжение мышц ног, которое часто

бывает при спуске на скорости. В дальнейшем основное внимание уделить совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М., Издательский центр «Академия», 2000.
3. Кудрявцев Е.И., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт. Учебное пособие ТФК — М.: ФиС, 1983.
4. Мокропуло И.Ф. Братцев А.А. Лыжная подготовка. Методическое пособие. — М.: Воениздат МО СССР, 1970.
5. Оборин Е.А., Кузнецов А.Ф., Ябров П.Н., Литовник А.С. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. — М.: Воениздат, 1987.
6. Пальчевский В.Н., Киселёв В.М. На лыжах ходят все. — Мн., Полымя, 1985.
7. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.
8. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Учебно-практическое пособие. — М.: ФиС, 1999.
10. Фомин С.К. Лыжный спорт — К.: Здоровье, 1979.
11. Спортивная энциклопедия Беларуси — Мн. Беларуская энцыклапедыя ім. Петруся Бровкі, 2005.