МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТАМ В ДВИЖЕНИИ

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

Способы поворотов при спусках разучиваются в таком порядке:

- поворот переступанием;
- поворот «плугом»;
- поворот «полуплугом»;
- поворот из «пол у плуга»;
- поворот из «плуга»;
- поворот на параллельных лыжах;
- поворот «ножницами».

Поворот переступанием

Задача 1. Изучение работы ног.

Средства:

1. Поворот переступанием на месте.
2. Движение переступанием по кругу.

Методические указания

Движение производится в стойке лыжника со значительным наклоном туловища внутрь, при этом руки можно несколько развести в стороны. Для выработки уверенности следует избегать большой частоты переступания. Движения по кругу выполнять в разных направлениях.

Наиболее удобным местом для занятий будет горизонтальная ровная площадка с неглубоким снежным покровом. Диаметр учебного круга — 15 — 20 м. На одном круге могут заниматься 5 — 7 человек.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средства:

1. Поворот после спуска с горы.
2. Поворот на пологом склоне.

Методические указания

Начальное разучивание поворота проводится на малой скорости после спуска с горы, затем — на пологом склоне в такой последовательности: из спуска наискось — к склону; из прямого спуска и из спуска наискось — от склона. На каждом этапе повороты выполняются в обе стороны.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов переступанием.

Средство. Повороты при различных условиях спуска.

После освоения техники поворота проводится дальнейшее совершенствование с последовательным усложнением условий: скорости,

крутизны склона, плотности снежного покрова; выполнение серий поворотов с расстановкой искусственных препятствий в виде ворот из флажков, на склонах с естественными препятствиями (впадины, бугры, контруклоны и др.).

Типичные ошибки:

- отсутствие уверенности;
- недостаточный наклон внутрь поворота;
- излишнее отклонение назад.

Способы устранения ошибок.

Ошибки при поворотах переступанием возникают в основном из-за слабого владения лыжами. Поэтому наряду с многократным повторением основных упражнений нужно прибегать к использованию ряда вспомогательных, направленных на выработку устойчивости. Например: спуски с гор с последовательным переносом тяжести тела с одной ноги на другую; передвижение «коньковым» ходом и т. п.

Повороты «плугом» и «полуплугом»

Задача 1. Изучение стойки поворота и загрузки лыж.

Средство. Имитация стойки и выполнение поворотов на месте.

Методические указания

Упражнение выполняется на месте и заключается в изменении загрузки лыж в стойках торможения «плугом» и «полуплугом».

При имитации поворота «плугом» лыжник должен перенести вес тела на одну лыжу (внешнюю по отношению к повороту) и поставить ее на ребро.

Многократным перемещением веса тела с одной лыжи на другую последовательно обозначается поворот в правую или левую сторону.

В положении поворота «полуплугом» большая часть веса расположена на опорной лыже, другая лыжа (рулящая) должна быть вначале почти разгружена, затем постепенно загружаться. Имитация поворота «полуплугом» выполняется также в разные стороны, но каждый раз из стойки прямого спуска.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средство. Выполнение поворота в движении.

Методические указания

Поворот «плугом» вначале производится из стойки торможения «плугом» при спуске прямо. Выполняется он закручивающим усилием стопы внешней ноги носком внутрь с одновременным тормозящим упором разгруженной лыжи. Положение лыж в «плуге» сохранять в течение всего поворота.

Разучивание поворота «полуплугом» легче начинать с перехода из спуска наискось в спуск прямо, для чего в положении торможения верхней

по склону лыжей увеличить ее загрузку, поставив более плоско опорную лыжу.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов «плугом» и «полуплугом».

Средства:

1. Выполнение серии свободных поворотов.
2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания

После овладения отдельными поворотами в одну и другую стороны следует переходить к выполнению серий свободных поворотов (3-4 поворота на 25 — 30 м спуска) и поворотов по заданию (преодоление ворот, расставленных на склоне).

Типичные ошибки:

- разведение носков лыж;
- излишне крутая постановка лыж на ребра в «плуге» и тормозящей лыжи в «полуплуге»;
- неправильное положение туловища;
- недостаточный перенос тяжести тела на рулящую лыжу;
- слабое закручивающее усилие стопы внешней ноги в «плуге».

Способы устранения ошибок:

- многократное выполнение основных упражнений и их элементов в облегченных условиях спуска или на месте.

Повороты из «полуплуга» и из «плуга»

Задача 1. Освоение работы ног и загрузки лыж.

Средство. Имитация поворотов.

Методические указания

При имитации поворотов на месте следует добиваться полного переноса веса тела на наружную лыжу с последующим переходом в стойку поворота на параллельно расположенных лыжах.

Задача 2. Овладение поворотом в целом.

Средство. Выполнение поворота в движении.

Методические указания

Изучение поворота проводить на пологом (12 — 15°) укатанном склоне вначале из прямого спуска к косому, далее — из косого к прямому и, затем — из косого к косому в другую сторону.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов из «полуплуга» и «плуга»

Средства:

1. Спуски со свободными поворотами.
2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания

При выполнении серии поворотов обращать внимание на быстрый слитный переход от окончания одного ко входу в очередной поворот.

Типичные ошибки:

- медленный вход в поворот;
- жесткий вход в поворот с крутым кантованием лыж на ребра;
- отклонение туловища назад;
- поднимание носкового загиба приставляемой лыжи.

Способы устранения ошибок.

Выполнение прямых спусков боковым соскальзыванием, сочетание спуска наискось с боковым соскальзыванием и при спуске в «плуге» - поочередный полный перенос тяжести тела с одной на другую плужащую лыжу.

Повороты на параллельных лыжах

Эти повороты, вследствие сочетания различных по направлению движений и сил, являются сложными упражнениями. К изучению этой группы поворотов рекомендуется приступать после освоения ряда подводящих упражнений, таких как:

- боковое соскальзывание вниз по склону;
- боковое соскальзывание в спуске наискось;
- остановка поворотом;
- движение по дуге с незначительным углом «заноса» пяток лыж.
-

Методические указания

Выполнение спуска наискось соскальзыванием требует почти равномерной загрузки лыж и относительно плоского расположения их на склоне. Движение по дуге должно выполняться с увеличенной загрузкой передней части лыж (общим наклоном туловища) с одновременным кантованием их на внутренние к повороту ребра. Остановка поворотом и вход в движение по дуге начинается из прямого спуска рывковым смещением пяток лыж с соответствующим встречным движением туловища. Эта стойка сохраняется до конца спуска или остановки. Дуга поворота — пологая, без излишнего бокового заноса.

Задача 1. Изучение техники входа в поворот.

Средство. Имитация входа в поворот на месте.

Методические указания

Упражнение выполнять на ровной площадке с незначительным уклоном вперед.

При «перескоках» ступни и колени поворачиваются вместе с лыжами, а туловище — с одновременным наклоном в обратную («внешнюю») сторону.

Задача 2. Изучение поворотов в целом.

Средство. Выполнение входа в поворот и дальнейшее движение по дуге.

Методические указания

Вход в поворот выполнять вначале с места, затем разучивать вход в поворот из прямого спуска и далее — из спуска наискось от склона. Пятки лыж высоко не поднимать, а в последнем упражнении опускать их на снег, как только лыжи займут прямое по отношению к склону положение.

Для облегчения условий входа в поворот использовать места склона с увеличивающейся крутизной.

Задача 3. Совершенствование в выполнении поворотов на параллельных лыжах.

Средства:

1. Спуски со свободными поворотами.
2. Спуски с поворотами по заданию.

Методические указания

При выполнении серии поворотов исходным положением для входа в поворот является стойка окончания предыдущего, поэтому на положение туловища во второй фазе поворота обращать особое внимание. В конце дуги плечи начинают поворот к носкам лыж. Это движение сливается с последующим входом в обратный поворот. Руки, согнутые в локтях до прямого угла, слегка разведены в стороны.

Одновременно с совершенствованием в технике поворотов и их сочетаний усложняется рельеф склона и задание. Путем подбора бугристых склонов и сокращения расстояний между воротами последовательно прививаются навыки быстрых и точных действий.

Типичные ошибки:

- широкое ведение лыж;
- значительная загрузка внутренней лыжи;
- излишний занос пяток лыж;
- высокая стойка;
- недостаточный наклон вперед;
- закручивание плеч в сторону поворота.

Способы устранения ошибок:

- повторение предыдущих упражнений и подбор ряда вспомогательных упражнений;

- использование соответствующих мест на склоне, неровностей, перепада крутизны и т. п.

Использование лыжных палок при поворотах

Для быстроты и точности поворотов, увеличения скорости и поддержания равновесия при их выполнении может применяться опора на палки.

При выполнении пологих и свободных поворотов опора на палки не нужна, движение по крутому склону с крутыми поворотами значительно облегчается применением различных способов опор на одну и обе палки.

Обучение использованию опоры на палки рекомендуется проводить на этапе совершенствования. Иначе может выработаться навык использования палок только с целью дополнительной опоры для сохранения устойчивости, который затормозит дальнейшее овладение техникой поворотов.

Опоре на внутреннюю палку рекомендуется обучать при овладении способами поворотов из «полуплуга» и на параллельных лыжах.

Опора на обе палки используется на крутых склонах, где необходим большой «переброс» пяток при входе в поворот. В таких условиях чаще используются повороты на параллельных лыжах, поэтому следует обучение опоре на обе палки совмещать с совершенствованием в выполнении этого поворота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М., Издательский центр «Академия», 2000.
4. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1989.
5. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту, 1990.
6. Кудрявцев Е.И., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт. Учебное пособие ТФК — М.: ФиС, 1983.
7. Пальчевский В.Н., Киселёв В.М. На лыжах ходят все. — Мн., Полымя, 1985.
8. Пальчевский В.П., Демко Н.А., Корнюшко СВ. Лыжные гонки. Новичку, мастеру, тренеру. — Мн., ООО «Четыре четверти», 1996.
9. Перов А.В., Корчевский А.В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Минск, 2006.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга - М: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Раменская Т.И. и др. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». - М.:РИО РГАФК, 1998.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Учебно-практическое пособие. — М.: ФиС, 1999.
13. Спортивная энциклопедия Беларуси — Мн. Беларуская энцыклапедыя им. Петруся Бровки, 2005.