

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯМ

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

Изучение способов торможений производится в следующей последовательности:

- торможение лыжами — «плугом», упором («полуплугом»);
- торможение палками — между лыжами и сбоку лыж;
- соскальзыванием;
- остановка падением.

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

Средство. Выполнение на месте (на ровной площадке) упражнений, имитирующих типичные положения ног, рук, туловища при данном способе торможения.

Методические указания

Выполняя эти упражнения, обучаемые должны научиться правильной постановке лыж и получить представление о загрузке лыж тяжестью своего тела.

Задача 2. Овладение способом торможения в целом.

Средства:

1. Спуск с горы с принятым на месте положением лыж, палок и тела лыжника, соответствующим способу торможения.
2. Спуск с принятием положения для торможения в облегченных условиях в начале, в середине и в конце спуска.
3. Принятие положения для торможения 2 — 3 раза на протяжении одного спуска.

Методические указания

Перед началом разучивания торможений «плугом» и упором («полуплугом») необходимо подобрать и подготовить склон. Он должен быть ровным, пологим, длинным, иметь снежную «подушку», покрытую слоем мягкого снега. При необходимости снег на склоне утрамбовать или разрыхлить (прорубается) лыжами.

При разучивании торможения «плугом» обратить внимание на широкое разведение пяток лыж в стороны и на близкое (10—12 см) расстояние друг от друга их носков, а при торможении упором («полуплугом») следить, чтобы вес тела находился на согнутой ноге.

Торможение упором («полуплугом») разучивать правой и левой ногой при спусках прямо вниз по склону и при спусках наискось.

При всех спусках с торможениями требовать точного соблюдения дистанции и направления спуска. Чтобы увеличить плотность занятий, спуск с торможением проводить одновременно по два-три человека (и более). Спуски начинать по команде руководителя занятий.

Торможение палками - вспомогательный способ и изучается после того, как обучаемые научатся тормозить лыжами.

После разучивания торможения лыжами и палками рекомендуется ознакомить занимающихся со способами одновременного торможения лыжами и палками.

Задача 3. Совершенствование в выполнении способов торможения.

Средства:

1. Торможение и остановка при спуске с гор на лыжах по заданию и внезапной команде в различных местах склона.

2. Многократное повторение способа торможения с постепенным усложнением условий его выполнения (скорость спуска, длина и крутизна склона, состояние снежного покрова, неровности и др.).

Методические указания

При выполнении первого упражнения остановка может быть сделана или по команде, или у заранее обозначенного места.

На занятиях, проводимых в целях совершенствования в выполнении подъемов, спусков и торможений, целесообразно все разделы горнолыжной техники проводить комплексно.

Типичные ошибки:

- излишнее напряжение мышц и прямые ноги;
- резкая постановка лыж на ребра и неравномерное давление на лыжи в положении «плуга»;
- широкое разведение носков лыж при торможении «плугом»;
- при торможении упором («полуплугом») недостаточно согнута и не загружена весом тела нога, на которой происходит скольжение прямо;
- резкая постановка тормозящей лыжи на ребро при торможении упором («полуплугом»);
- чрезмерное давление на палки при торможении палками;
- палки держатся далеко сзади или между лыжами;
- рука недостаточно близко опущена к кольцу тормозящей палки.

Способы устранения ошибок:

- дополнительный показ;
- принятие на месте соответствующих поз и положений тела;
- выполнение способов торможения в облегченных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М., Издательский центр «Академия», 2000.
2. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1989.
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. Раменская Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1986.