

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ СПУСКАМ
И ПОДЪЕМАМ НА ЛЫЖАХ**

Методические рекомендации

УДК 796.9(075)
ББК 75.719.5я73
Т38

Составители: старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.М. Троицкий, Л.А. Троицкая, С.М. Волкова**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Методические рекомендации предназначены для студентов непрофильных специальностей факультетов университета, а также для преподавателей физической культуры.

УДК 796.9(075)
ББК 75.719.5я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	5
2. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ	8
3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКОВ	12
3.1. Стойки лыжника на спусках	12
4. СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ	22
4.1. Повороты на месте	22
4.2. Повороты в движении	24
5. СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ НА ЛЫЖАХ	32
6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	40
7. ЛИТЕРАТУРА	50

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве районов нашей страны, где зима достаточно продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Выполнение умеренной работы в условиях пониженных температур на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности людей различного возраста, состоянии их здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляет большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывает положительное влияние на нервную систему, улучшает общее и эмоциональное состояние организма, повышает умственную и физическую работоспособность.

Очень велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, тренировках, соревнованиях или просто на прогулках – воспитываются такие качества, как смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Лыжная подготовка в вузе проводится на основании государственной программы по физической культуре и обеспечивает обучение студентов технике передвижения на лыжах, в том числе и технике спусков и подъемов, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям, прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

1. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Качество учебной работы по лыжной подготовке и достижение высоких спортивных результатов в лыжных гонках во многом зависят от правильно выбранного инвентаря и умелого применения лыжных мазей.

Для занятий необходим следующий спортивный инвентарь: лыжи, лыжные палки, крепления, лыжные ботинки, одежда, комплект лыжных мазей.

Лыжи в настоящее время изготавливаются из деревянных и синтетических материалов. Начальное обучение технике передвижений на деревянных лыжах проще, чем на пластиковых. Они удобнее при передвижении по мягкому снегу. При выборе лыж надо учитывать два основных фактора: длину и массу тела лыжника.

Существует несколько способов выбора лыж:

- 1) лыжу ставят у носка ноги, и поднимают вверх выпрямленную руку – согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи (рис. 1);
- 2) оптимальную длину лыж определяют по формуле: + 30–35 см;
- 3) по длине и массе тела лыжника (табл. 1).

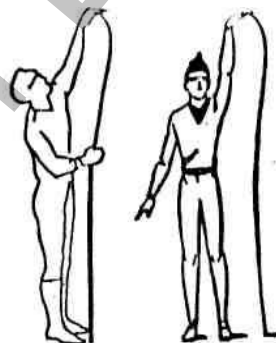


Рис. 1. Выбор лыж по росту.

Таблица 1

Зависимость длины лыж от массы и длины тела лыжника

Масса тела, кг	35–40	40–45	45–50	50–55	55–60	60–65	65–70	70–75	75–80
Длина тела, см	140	145	150	155	160	165	170	175	180
Длина лыж, см	175	180	185	190	195	200	205	210	215

Если лыжи короткие, то на них труднее скользить, если длинные – сложнее выполнять повороты, преодолевать подъемы и спуски.

Соответствие лыж массе тела лыжника определяется величиной весового прогиба (просвет между скользящей поверхностью лыжи и плоскостью, на которой она лежит).

Этот прогиб нужен для того, чтобы нагруженная лыжа равномерно передавала массу тела лыжника на снег, обеспечивая одинаковое сцепление с лыжней, улучшая скольжение. Чем больше масса тела лыжника, тем более жесткими должны быть лыжи при той же их длине.

Практически жесткость определяется следующим образом. Лыжи, поставленные скользящими поверхностями друг к другу, сжимают кистью одной руки в самом широком месте их весового прогиба. У лыж нормальной жесткости прогиб должен исчезнуть при сильном сжатии, если не удастся сжать – лыжи считаются жесткими. Ну а если при слабом сжатии прогиб исчезнет – лыжи мягкие.

Мягкие лыжи хуже скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается. Жесткими лыжами труднее управлять, их невозможно прижать плотно к лыжне и оттолкнуться (такие лыжи проскальзывают назад в момент отталкивания).

В настоящее время в лыжном спорте применяются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны и упруги, не впитывают влагу, хорошо скользят по снегу и без смазки. Пара лыж весит 1,2–1,5 кг, а масса элитных лыж (для высококвалифицированных лыжников-гонщиков) составляет 1,03–1,08 кг.

Пластиковые лыжи состоят из нескольких слоев: скользящей поверхности – высокомолекулярного полиэтилена, стекловолокна, пенопласта, отделочного слоя, пластика.

Пластиковые лыжи, так же, как и деревянные, подбираются по длине и массе тела лыжника. Длина лыж для передвижения коньковым ходом определяется по формуле: длина тела лыжника + 10–20 см. Пластиковые лыжи должны быть не меньше длины тела лыжника, так как использование более коротких лыж запрещено правилами соревнований по лыжным гонкам свободным стилем.

Способ выбора лыж по массе тела заключается в следующем. Нужно положить лыжи на ровную поверхность (на пол) скользящими поверхностями вниз, примерно 30 см одна от другой. Затем встать на них, стараясь равномерно загрузить обе лыжи. Помощник должен просунуть лист бумаги в зазор между скользящей поверхностью лыжи и полом. Лист должен свободно проходить под лыжей только в части грузовой площади. Если лист проходит под всей лыжей, значит они жесткие, если же вообще не проходит – под лыжей (нет никакого зазора), то лыжи мягкие.

У лыж для конькового стиля носковая часть укорочена и меньше длины загиба по сравнению с деревянными.

Современные лыжные палки изготавливаются из композиционного материала на основе углеволокна или сплавов легких металлов. Лыжные палки должны соответствовать длине тела лыжника. Для передвижения классическими ходами лыжные палки следует подбирать следующим образом:

- 1) если лыжник стоит на полу, то палки должны доходить до верхней части его плеча, что примерно на 30 см ниже длины тела;

- 2) если лыжник стоит на снегу, то палки должны доходить ему до подмышечной впадины, так как на длину наконечника они проваливаются в снег.

При передвижении коньковым ходом используются палки на 40–20 см длиннее, однако по правилам соревнований длина палок не должна превышать длину тела лыжника. Лыжные палки должны быть легкими, упругими и достаточно прочными.

При выборе лыжных ботинок нужно учитывать, что они изготавливаются более свободными, чем обычные, с небольшим запасом по длине. Поэтому нужно брать тот размер лыжных ботинок, который соответствует номеру обычной обуви или на 0,5–1,0 размера больше. Необходимо учитывать и то, что в лыжные ботинки нужно надеть два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). В тесной обуви можно натереть и намять ноги и, кроме того, они будут мерзнуть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами. В зависимости от стиля бега – конькового или классического, к гоночным ботинкам предъявляются различные требования. В первую очередь они должны защищать суставы и связки от всевозможных травм и обеспечивать оптимальную силу отталкивания.

Одежда лыжника для занятий лыжной подготовкой должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движения лыжника во время занятий, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной.

Выбор одежды зависит от температуры, влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия, от подготовленности занимающегося.

Сначала следует надевать хлопчатобумажное или легкое трикотажное белье, а сверху спортивный костюм (дополнительно можно надеть ветрозащитную куртку). Совершенно не годятся для занятий по лыжной подготовке теплые куртки с синтетическим верхом. В любую погоду, особенно в ветреную, голова должна быть защищена шерстяной шапочкой, достаточно плотной, закрывающей в случае необходимости уши. На руки надевают перчатки. В холодную погоду или при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой (перчатка греет хуже).

Правильная техника передвижения на лыжах – это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата.

К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которого зависит скорость его передвижения, относятся отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение осуществляется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости. Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по качеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две группы: классические и коньковые.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

- 1) попеременные ходы – двухшажный и четырехшажный;
- 2) одновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный.

К коньковым лыжным ходам относятся:

- 1) попеременный ход – двухшажный;
- 2) одновременные ходы – полуконьковый, одношажный, двухшажный;
- 3) коньковый ход без отталкивания палками с махом и без махов руками.

Владея техникой лыжных ходов, обучающиеся могут перейти к обучению технике спусков и подъемов на лыжах.

2. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема (рис. 2), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

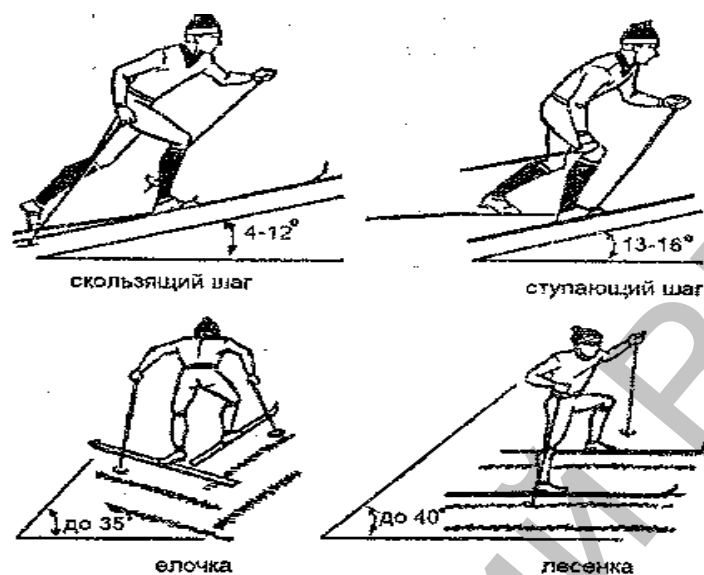


Рис. 2. Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

Подъем скользящим шагом (рис. 3) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны (4–12°) при хорошем сцеплении со снегом.

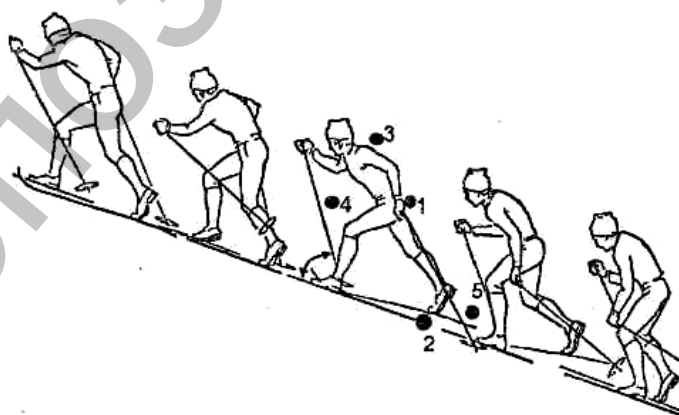


Рис. 3. Подъем скользящим шагом.

При подъеме ступающим шагом (рис. 4) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13–16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.



Рис. 4. Подъем ступающим шагом.



Рис. 5. Подъем «полуелочкой».

При подъеме «полуелочкой» (рис. 5) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе с (перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи.

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

При подъеме «елочкой» (рис. 6) лыжник передвигает ступающим шагом. Обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличивается угол разведения лыж и наклон туловища вперед, и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

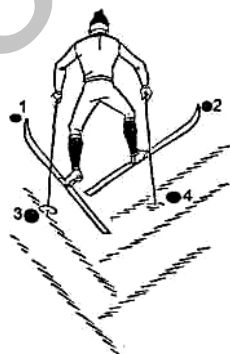


Рис. 6. Подъем «елочкой».



Рис. 7. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой» (рис. 7) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

Методика обучения способам преодоления подъемов на лыжах

При обучении в основном используется целостный метод. Способы подъемов несложны и не создают методических затруднений при их изучении. Их освоение не требует специальных упражнений. Достаточно преподавателю правильно показать и объяснить технику того или иного способа преодоления подъема, и занимающиеся почти сразу смогут выполнить любой из них. Преподаватель должен лишь внимательно следить за техникой движений при выполнении подъема, вносить коррективы и исправлять ошибки.

При освоении подъема «лесенкой» надо учить занимающихся четко ставить лыжи на ребро, параллельно друг другу и параллельно склону. При подъемах «полуелочкой» и «елочкой» обращать внимание на оптимальное разведение носков лыж (в зависимости от крутизны склона) и достаточную опору на палки.

Подъемы изучаются на учебных склонах, а осваиваются на пересеченной местности. Преподаватель должен научить занимающихся правильно выбирать и применять способы подъема в зависимости от местного рельефа; сочетать различные способы (например, подъем «елочкой» с подъемами ступающим и скользящим шагом); рассчитывать темп и длину шага на подъемах, допускающих скольжение; взбегать на короткие подъемы легким, свободным шагом.

При обучении различным способам подъема могут встречаться следующие ошибки:

- 1) при подъеме скользящим и ступающим шагом на лыжу давят мало согнутыми в коленях ногами;
- 2) при подъеме «елочкой» недостаточно разводят носки и кантуют лыжи, слабо опираются на палки, чрезмерно наклоняют туловище вперед;
- 3) при подъеме «лесенкой» не горизонтально ставят лыжи, не достаточно кантуют лыжи, плохо опираются на палки.

Все ошибки легко устраняются после нескольких повторений, требуется только практика.

3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКОВ

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая, низкая, средняя, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

3.1. Стойки лыжника на спусках

Высокая стойка (рис. 8) – ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

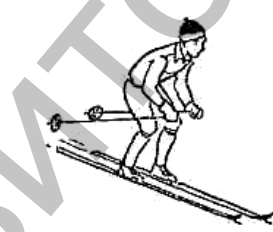


Рис. 8. Высокая стойка. Рис. 9. Средняя стойка. Рис. 10. Низкая стойка.

Средняя стойка (рис. 9) – ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка (рис. 10) – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120\text{--}130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

Стойка при спуске наискось (рис. 11) – боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты,

чтобы избежать бокового соскальзывания, большая часть веса тела на нижней лыжне, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10–15 см.



Рис. 11. Стойка при спуске наискось.



Рис. 12. Стойка отдыха.

Стойка отдыха (рис. 12) – туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания.

В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов – сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

К неровностям рельефа на спуске (рис. 13) относятся: спады – резкое увеличение крутизны склона; выкаты – уменьшение крутизны склона или резкий переход склона в равнину; встречные склоны, а также бугры, впадины, уступы и выступы. Во всех случаях может быть нарушено динамическое равновесие сил, что может привести не только к снижению скорости, но и к падению лыжника. Поэтому неровности рельефа на спусках требуют специальной техники прохождения, в основе которой лежит амортизационная работа (пружинистые сгибание и разгибание) ног.

Преодоление бугра (рис. 14, а). Приближаясь к бугру, лыжник выпрямляется и принимает более высокую стойку. При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, необходимо быстро выпрямиться. Глубина приседания и быстрота движений зависят от скорости и размера бугра.

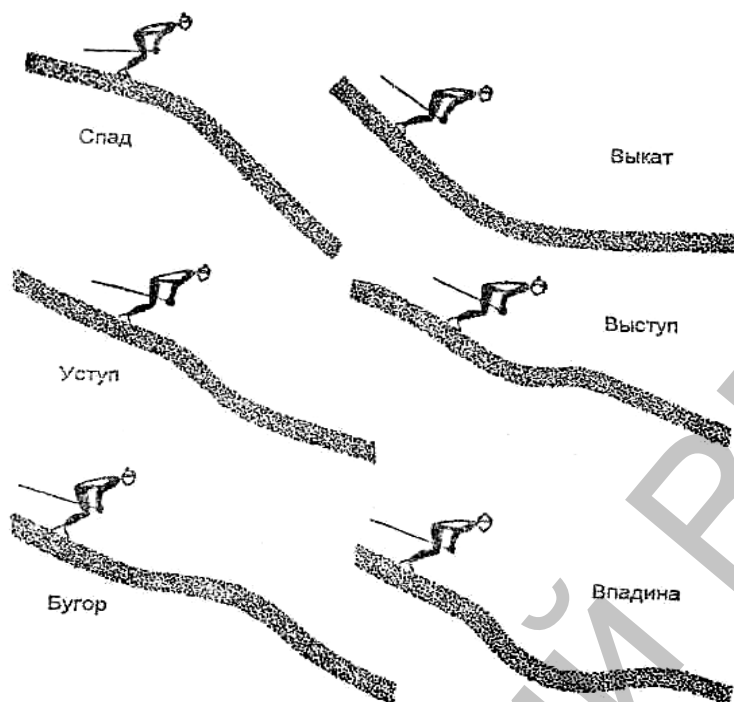


Рис. 13. Неровности рельефа на спуске.

Преодоление впадины (рис. 14, б). Приближаясь к впадине на склоне, следует принять более низкую стойку (снизить высоту общего центра массы тела). Съезжая в нее, выпрямить ноги, а выезжая из нее, вновь присесть. Таким образом, обеспечивается плавность прохождения впадины, а общий центр массы тела перемещается почти прямолинейно. С увеличением скорости спуска все движения выполняются быстрее.

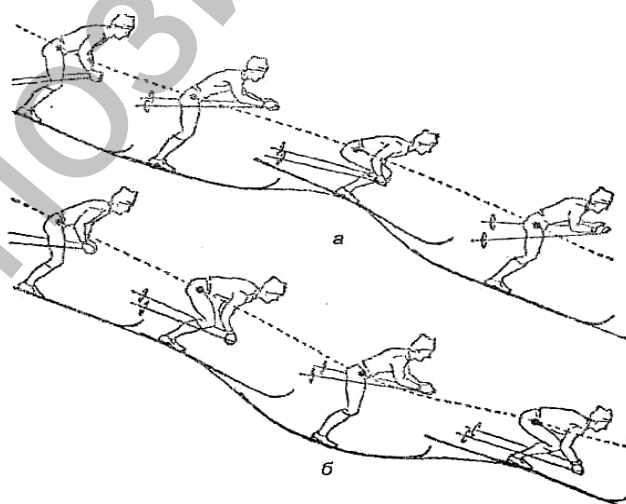


Рис. 14. Преодоление неровностей склона: а) бугра; б) впадины.

Преодоление встречного склона (рис. 15). Из высокой стойки перейти в низкую. При въезде после спуска на встречный склон необ-

ходимо для устойчивости, оставаясь в средней стойке, выдвинуть одну ногу вперед и отклониться назад. Это поможет избежать падения вперед. По мере остановки лыж туловище снова подается вперед.



Рис. 15. Преодоление встречного склона.

Преодоление склона со спадом (рис. 16). Чтобы не потерять соприкосновение лыж со снегом, необходимо в момент спада быстро наклониться вперед и выпрямить ноги. Это поможет мягко преодолеть спад.

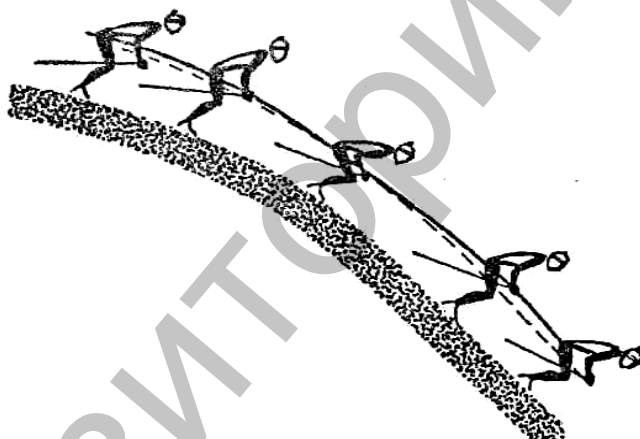


Рис. 16. Преодоление склона со спадом.

Выкат после спуска (рис. 17). Выкат замедляет движение лыжника. Для сохранения устойчивости необходимо выдвинуть вперед ногу и отклониться назад.

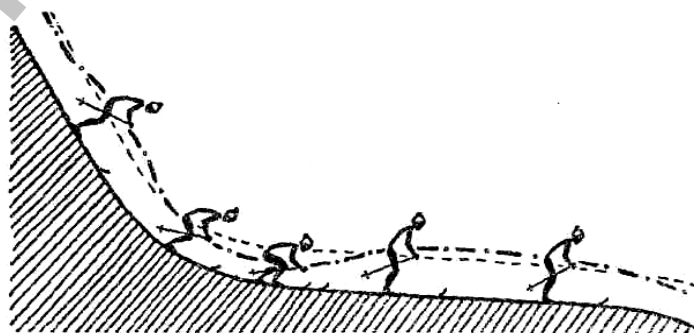


Рис. 17. Преодоление выката после спуска.

Преодоление уступа (рис. 18). Приближаясь к уступу, необходимо присесть и наклониться вперед, несколько понижая общий центр массы тела. А в момент скатывания с уступа следует быстро выпрямиться, одновременно выполняя компенсаторное движение согнутыми руками вверх до уровня плеч, с тем, чтобы избежать прыжка. Это помогает спрямить траекторию перемещения общего центра массы тела и не потерять контакт лыж со снегом.





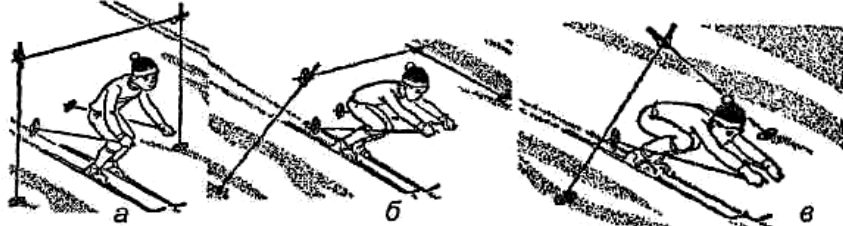
Рис. 18. Преодоление уступа.

Методика обучения спускам на лыжах

Таблица 2

Упражнения для обучения

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о способах спуска с гор	
1. Краткий рассказ о стойках спуска	Обратить внимание на самые важные моменты в стойках спуска и условиях их применения
2. Демонстрация преподавателем способов спуска с гор	Преподаватель выполняет спуск по ровному некрутому (до 4–5°) склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым
3. Демонстрация способов спуска на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах	Показ кинограмм и рисунков должен сопровождаться объяснением основных элементов техники
Задача 2. Обучить занимающихся стойкам спуска и спуску по ровному склону	
1. Имитация стоек спуска: основной, средней, высокой, низкой	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего, следует отработать основную стойку. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой перейти в высокую, из высокой в основную и наоборот

2. Спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках	Вначале спуски выполняются на ровных некрутых ($4-5^{\circ}$) склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Постепенно крутизна склона увеличивается (до 10°), но значительно удлинять склон не следует
3. Спуски со склона с изменением варианта стойки (т.е. плавно переходя из одной стойки в другую)	Сочетание стоек: основная – низкая – основная – высокая. Присесть и выпрямиться только за счет работы коленей. Обратить внимание на положение рук. Кисти рук с зажатыми палками – на уровне бедер и несколько впереди них. Кольца не должны волочиться по снегу
4. Косые спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках	При косом спуске верхняя лыжа должна быть выдвинута вперед (примерно на 10 см), нижняя – загружена, туловище – развернуто от склона
Задача 3. Совершенствование в спусках по ровному склону	
<p>1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке</p> <p>2. Спуски с поворотами головы вправо и влево</p> <p>3. Спуски без палок с разнообразным положением рук</p>  <p>4. Спуски с подбором на склоне различных предметов (варежек, флажков, веток)</p> 	По мере овладения учебным материалом надо увеличивать крутизну склона. Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности, на спусках различной трудности, приучая занимающихся к скорости, к применению разных стоек. Менять спуски, выбирая то пологие и открытые, то более крутые, то с рыхлым снегом, то раскатанные. Спускаться по жесткому и свежему снегу, в оттепель и мороз
5. Спуски с проездом в ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок: а) высокой; б) основной; в) низкой стойках	

<p>6. Спуски с преодолением нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлением между ними («волной»)</p> <p>7. Игры и соревнования на склонах: «Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто дольше проедет на одной лыже?», «Кто, спускаясь, не собьет ворота?» и т.д.</p>	
<p>Задача 4. Ознакомить занимающихся со способами преодоления неровностей на склоне</p>	
<p>1. Краткий рассказ об основных неровностях склона (буграх, впадинах, уступах, выкатах, встречном склоне)</p> <p>2. Показ приемов преодоления различных неровностей</p> <p>3. Демонстрация наглядных пособий</p>	<p>При первоначальном объяснении необходимо разъяснить занимающимся причины падений при преодолении неровностей, затем показать приемы их преодоления. Показ сопровождать словесными комментариями</p>
<p>Задача 5. Обучить занимающихся спускам по неровному склону</p>	
<p>1. Многократные пружинистые приседания в основной стойке</p>	<p>Занимающиеся должны научиться преодолевать неровности склона, держа тело напряженным, пружиня ногами и легко изменяя стойку</p>
<p>2. Преодоление бугра</p>	<p>Разучивается на склоне средней крутизны с одиночным пологим бугром высотой не более 30 см. Из спуска в основной стойке перед бугром присесть, чтобы при наезде на него колени начали перемещаться вверх, а туловище – вперед. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, быстро выпрямиться</p>
<p>3. Преодоление впадины</p>	<p>Разучивается на склоне средней крутизны. При спуске из основной стойки перед краем впадины быстро присесть, проезжая впадину, выпрямить ноги, выезжая из нее, вновь присесть</p>
<p>4. Прохождение группы бугров и впадин «волной», т.е. бугор–впадина–бугор–впадина и т.д.</p> 	<p>Разучивается на небольшой скорости. Главное – быстро выполнять пружинистые сгибания и разгибания ног. Приседания на буграх и приседания на впадинах. Занимающиеся должны чувствовать ногами неровности склона и пружинистыми приседаниями как бы сглаживать их удары по лыжам. При преодолении неровностей нельзя допускать, чтобы лыжи оторвались от снега</p>

5. Преодоление спада	Для разучивания выбрать некрутой спад с перегибом в сторону увеличения крутизны. Движение начинать в основной стойке, перед спадом упруго присесть и резко, согнув колени, подать туловище вперед, не отрывая лыжи от снега. В момент спада выпрямить ноги
6. Преодоление крутого выката (т.е. спуска, который внизу резко переходит в ровный участок)	Из спуска в основной стойке выдвинуть вперед одну лыжу примерно на длину стопы (для сохранения равновесия). Проходя выкат, чуть больше согнуть ноги. Проехав крутой выкат, на ровном участке вновь принять основную стойку
7. Преодоление встречного склона (оврага)	Из более высокой стойки перейти в низкую (для сохранения равновесия и скорости), а при въезде на высокий встречный склон продолжать движения в основной стойке, выдвинув одну лыжу вперед и немного отклонившись назад (чтобы избежать падения вперед). Выезжая вверх по встречному склону, постепенно подать туловище вперед
8. Преодоление уступа	Чтобы избежать прыжка, перед уступом принять низкую стойку, а соскальзывая с него, быстро выпрямиться (чтобы не потерять контакт лыж со снегом)
Задача 6. Совершенствование техники спусков по неровному склону	
<p>1. Спуски по ровному склону различной крутизны на максимально возможной скорости</p> <p>2. Спуски по неровному склону различной крутизны на максимально возможной скорости</p> <p>3. Игры и соревнования на неровных склонах</p>	Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности на длинных склонах средней и большой крутизны и с меняющимся рельефом. Преодоление мелких неровностей требует расслабления мышц ног. Ноги должны быть «мягкими», тогда они автоматически подгибаются при усилении давления на снег и выпрямляются при ослаблении давления. Лыжи при этом, не теряя соприкосновения со снегом, остаются управляемыми

Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению

При определении ошибок в технике спуска по ровному и неровному склонам прежде всего необходимо обращать внимание на то, как занимающиеся выполняют стойки спуска, амортизационную работу ног, переход из одной стойки в другую в зависимости от рельефа склона. Для этого лучше всего наблюдать за занимающимися с некоторого расстояния.

Причинами ошибок у занимающихся могут быть: 1) несоблюдение принципа постепенности, т.е. преждевременный переход на более крутые склоны; 2) чувство неуверенности и страха перед скоростью и крутизной склона; 3) общая скованность (чрезмерное напряжение мышц ног, туловища, плечевого пояса); 4) неточные объяснения преподавателя; 5) неправильное представление занимающимися того или иного движения.

Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам у занимающихся представлены в табл. 3–3R.

Для устранения ошибок необходимо проводить обучение в облегченных условиях, на хорошо подготовленном пологом склоне, при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом. Постоянно информировать занимающихся о деталях движения. Исправление ошибок нужно начинать с недостатков в основах техники упражнения, и лишь затем переходить к устранению ошибок в отдельных ее элементах, имеющих второстепенное значение. Преподаватель в ходе занятий должен внушать занимающимся уверенность в их силах и возможностях.

Большое значение для устранения ошибок имеет умение занимающихся сохранять равновесие. Хорошими упражнениями для совершенствования равновесия являются спуски с пологих склонов с различными усложнениями: 1) с многократными пружинистыми приседаниями при спуске в основной стойке; 2) с поочередным поднятием то одной, то другой лыжи; 3) спуск стоя на одной лыже, другая приподнята (согнутой в колене ногой) и расположена параллельно склону; 4) спуск на одной лыже (другая снята); 5) преодоление при спуске нескольких ворот из лыжных палок с приседаниями под ними и выпрямлением между ними; 6) спуск со склона вдвоем, но на одних лыжах; 7) игры, эстафеты и соревновательные упражнения на склонах («Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто проедет большее расстояние на одной лыже, слегка приподняв другую?» и т.п.).

Добиться легкости и плавности прохождения неровностей на склонах не просто. Требуется многократное выполнение упражнений. Только практические занятия на склоне помогут овладеть правильной техникой спуска.

Таблица 3

Типичные ошибки при спусках по ровному склону



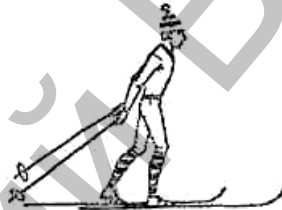
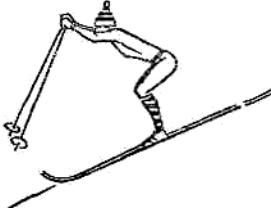
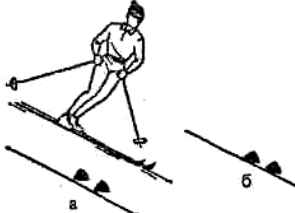
Прямой спуск	Спуск наискось
<p>1. Напряженные прямые ноги</p>  <p>2. Спуск в положении «угла»: ноги прямые, туловище наклонено вперед</p> 	<p>1. Вес тела не перенесен на нижнюю лыжу, верхняя лыжа значительно перегружена</p> <p>2. Постановка лыж на ребро производится сгибанием ноги в голеностопном суставе, а не наклоном коленей к склону</p> <p>3. Верхняя лыжа не выдвинута вперед</p> <p>4. Прямое положение туловища. Палки волочатся по снегу</p> 
<p>3. Неправильное положение рук: руки впереди, палки кольцами вперед</p> 	<p>5. Лыжи не закантованы, т.е. не поставлены на ребро:</p> <p>а) правильное положение лыж,</p> <p>б) неправильное положение лыж</p>
<p>4. Палки волочатся по снегу</p> 	

Таблица 3R

Типичные ошибки при спусках по неровному склону (с переменным рельефом)

Преодоление бугра	Преодоление впадины	Преодоление спада	Преодоление выката
Въезд на бугор на прямых ногах	Въезд на впадину на прямых ногах	Приседания выполняются за счет опускания таза	При приседании опускается таз
Глубокое опускание таза в момент приседания	При приседании недостаточная работа коленей	При приседании руки поднимаются над головой и уходят назад	Поднимание рук над головой

Поднимание рук над головой при приседании	Поднимание рук над головой при приседании. Напряжение плеч при распрямлении во впадине	Туловище недостаточно подается вперед	Недостаточный вынос ноги, туловище подается вперед
---	--	---------------------------------------	--

4. СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ

Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

4.1. Повороты на месте

Эти повороты относятся к специально-прикладным упражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядом, для воспитания «чувства лыж и снега», для свободного управления лыжами.

К основным способам поворотов на месте относятся: 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж; 2) поворот переступанием вокруг носков лыж; 3) поворот махом через лыжу вперед; 4) поворот махом правой вправо и махом левой влево; 5) поворот прыжком: а) с опорой на палки; б) без опоры на палки.

Поворот переступанием вокруг пяток лыж (рис. 19). Этот поворот выполняется из исходного положения – лыжи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и, приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом выполняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

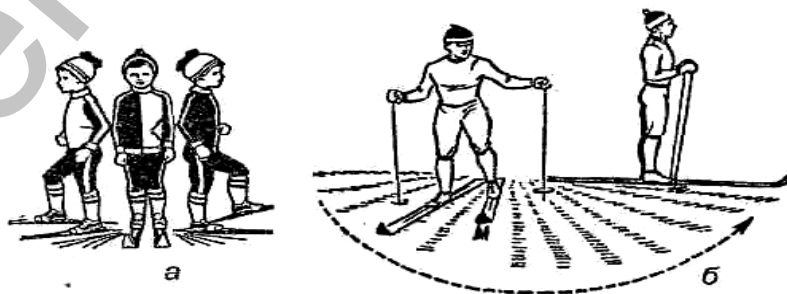


Рис. 19. Поворот переступанием вокруг пяток лыж:
а – без палок; б – с палками.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

- 1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;
- 2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- 3) переступание выполняется на прямых ногах;
- 4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;
- 5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекрещивание лыж).

Поворот переступанием вокруг носков лыж (рис. 20). Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.



Рис. 20. Поворот переступанием вокруг носков лыж.



Рис. 21. Поворот махом левой ногой влево.

Поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево (рис. 21). Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения – лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же выполняется поворот в другую сторону.

Поворот махом через лыжу вперед (рис. 22). При выполнении этого поворота, например в правую сторону, лыжник разгружает левую лыжу от веса тела и маховым движением переносит ее вперед через правую лыжу. Затем разворачивает ее носком назад и ставит рядом с правой на лыжню в обратном направлении. Одновременно с лыжей переставляется и одноименная (левая) палка. После этого вес тела переносится на левую лыжу, а правая выносится пяткой назад-вверх-наружу, поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, и ставится на снег. Хорошая опора на палки позволяет сохранить равновесие и облегчает выполнение этого сложного по технике поворота. Точно так же поворот выполняется и в другую сторону.



Рис. 22. Поворот махом через лыжу вперед.

Поворот прыжком с опорой на палки. При выполнении этого поворота, например в левую сторону, лыжник ставит правую палку немного впереди крепления, а левую отставляет назад, ближе к пятке левой лыжи. Из неглубокого приседания лыжник отталкивается вверх с одновременным поворотом в воздухе влево и с опорой на палки. Приземляется на слегка согнутые в коленях ноги.

Поворот прыжком без опоры на палки. Перед выполнением поворота лыжник отрывает палки от снега и прижимает их к туловищу. Затем приседает, отталкивается вверх с одновременным поворотом в правую или левую сторону. При приземлении лыжи должны быть параллельны. Сначала лучше осваивать поворот на 45° и 90° , а затем на 180° .

Наиболее типичные ошибки у занимающихся – это выполнение прыжка на прямых ногах и разведение лыж в воздухе.

4.2. Повороты в движении

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «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 (рис. 23). При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела.

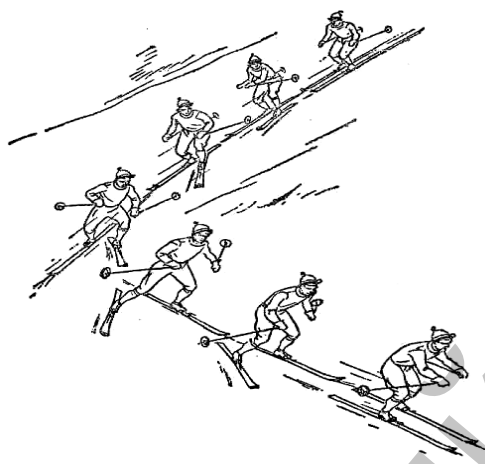


Рис. 23. Поворот переступанием.

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 (рис. 24). Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни.



Рис. 24. Поворот упором.

Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10–15 см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).

Поворот «плугом» (рис. 25–26). 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 лыжа 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 снижает скорость движения.



Рис. 25. Поворот «плугом».

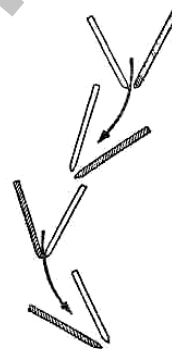


Рис. 26. Расположение лыж при повороте «плугом».

Поворот на параллельных лыжах (рис. 27). Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основной стойке спуска путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону, противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту. Если лыжни нет, то поворот на параллельных лыжах на склоне выполняется следующим образом. Спускаясь в основной стойке, следует несколько согнуть ноги и затем сразу выпрямиться с последующей «блокировкой» в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах в момент остановки после выпрямления. В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег, и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону.

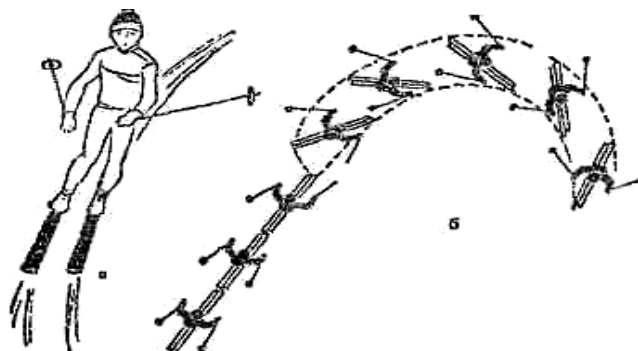


Рис. 27. Поворот на параллельных лыжах:
а) по лыжне; б) по склону без лыжни.

Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.

Методика обучения поворотам при спусках на лыжах

Таблица 4

Обучение повороту переступанием

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота переступанием	
1. Краткий рассказ о технике поворота	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники поворота	Техника поворота демонстрируется на склоне небольшой длины
3. Демонстрация техники поворота на рисунках, в учебных кино- и видеофильмах	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники
Задача 2. Обучение переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу	
1. Перенос веса тела с лыжи на лыжу на месте	Следить за положением туловища
2. Поворот переступанием на месте	Менять направления движения (направо и налево)
3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а потом в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей)	Упражнение выполняется после выката со спуска (на небольшом уклоне) или на 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 Спуск выполняется в высокой стойке

5. Спуск с горы с приподниманием носка лыжи	При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1–3 м, опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей
6. Спуск с горы 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 направление движения (косой спуск поочередно то с одной, то с другой стороны)
8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи	Менять направление движения (направо и налево). Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания. Стараться оттолкнуться быстро и сильно
Задача 3. Совершенствование техники поворота переступанием	
1. Из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне 2. Из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой спуск, который идет в противоположном направлении 3. Повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега 4. Серия поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону 5. Поворот с отталкиванием палками 6. Игры и игровые упражнения («Слабом на равнине», «Карусель» и др.)	Постепенно увеличивать скорость движения. Выполнять спуск, то увеличивая, то уменьшая угол поворота. Совершенствуя поворот, избегать отклонения туловища назад и излишней загрузки пяток лыж. 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

Таблица 5

Обучение повороту «упором»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении техники поворота переступанием (табл. 8, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся 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 положения упора в разные стороны из стойки прямого спуска и наискось	Обязательным условием выполнения поворота упором является выдвигание «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

4. Косой спуск, верхняя лыжа переводится в упор и возвращается в исходное положение	Когда выставляется в упор верхняя лыжа, это делается для скользящего поворота упором от склона
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
Задача 3. 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 это ребро, это приводит к торможению Совершенствовать повороты следует на склонах большей длины и крутизны

Таблица 6

Обучение повороту «плугом»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении техники поворота переступанием (табл. 8, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся технике поворота «плугом»	
1. Стоя на ровном месте, принять положение «плуга» и имитировать перенос веса тела с лыжи на лыжу 2. Спуск в положении «плуга» с переносом веса тела (поочередно) с одной лыжи на другую 3. Выполнение однократных поворотов «плугом» в одну и в другую сторону	Первоначально поворот «плугом» на раскатанном пологом склоне из прямого спуска Не разводите носки лыж и не наклонять туловище вперед Для выполнения более крутого поворота больше отводить в сторону пятку наружной лыжи и усиливать нажим на нее
Задача 3. Совершенствование техники поворота «плугом»	
1. Выполнение сопряженных поворотов 2. Выполнение поворотов, объезжая расставленные на склоне флажки (лыжные палки) 3. Игры и игровые упражнения	После выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, так несколько раз 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 продолжать до тех пор, пока не будет выполнен нужный поворот

Таблица 7

Обучение повороту на параллельных лыжах

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (табл. 8, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся технике входа в поворот на параллельных лыжах	
1. Имитация входа в поворот на месте 2. Вход в поворот в облегченных условиях (места склона с увеличивающейся преодолевать перегибом) из спуска прямого и дальнейшее движение по дуге 3. Вход в поворот из спуска наискось	Склон для начального обучения должен быть хорошо укатан. Перед изучением поворота следует освоить элементы облегчения давления лыж на снег за счет сгибания–разгибания ног
Задача 3. Обучение технике поворота в целом и его совершенствование	
1. Выполнение двух сопряженных поворотов 2. Повороты на усложненном рельефе склона 3. Спуски со свободными поворотами 4. Спуски с поворотами по заданию 5. Игры и игровые упражнения	При движении по дуге обратить внимание на кантование лыж – вес тела приходится на нижнюю лыжу, верхняя лыжа выдвинута несколько вперед, также выдвинуты вперед внутреннее плечо с рукой Совершенствование поворотов следует проводить на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам, в сопряжении нескольких поворотов

Таблица 8

Типичные ошибки при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению

Способ поворота	Типичные ошибки	Устранение ошибок
«Переступанием»	1. Поворот выполняется на прямых ногах и с выпрямленным туловищем 2. Вес тела переносится с лыжи на лыжу неправильно (недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос на внутреннюю) 3. Слабое вялое отталкивание ног 4. Недостаточный наклон туловища в сторону поворота 5. Недостаточно быстро приставляется наружная лыжа к внутренней	Повторить подготовленные упражнения на склоне и коньковый ход Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями

	6. Малый угол отведения носка внутренней лыжи при переступании	
«Упором»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточный угол отведения пятки лыжи, поставленной в упор 2. Недостаточно выдвигается вперед носок лыжи 3. Недостаточно переносится вес тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота 4. Слишком резко загружается поставленная в упор лыжа 	<p>Повторить подготовительные упражнения</p> <p>Многократные спуски с поворотами при контроле над своими движениями (контролировать сведение носков лыж и нажим на пятку наружной к повороту лыжи)</p>
«Плугом»	<ol style="list-style-type: none"> 1. При разведении пяток лыж в положении «плуга» разводятся и носки 2. Значительный наклон туловища вперед при выпрямленных ногах 3. Колени разведены (а не сведены), что затрудняет удерживание лыж в положении «плуга» и их кантование 4. Недостаточно переносится вес тела на наружную лыжу (что затрудняет выполнение поворота) 5. Во время поворота «плуг» сужается и колени выпрямляются 6. Выход из поворота совершается на прямых ногах 	<p>Повторить подготовительные упражнения</p> <p>Многократные спуски с поворотами при контроле над своими движениями</p>
На параллельных лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. В начале входа в поворот нет предварительной группировки 2. Нет достаточной загрузки лыж 3. Неправильно используется вращательное движение туловищем и ногами 4. При движении по дуге загружается внутренняя лыжа 	<p>Повторить подготовительные упражнения</p> <p>Многократные спуски с поворотами при контроле над своими движениями</p>

5. СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ НА ЛЫЖАХ

Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки. К основным способам торможений относятся: торможение изменением стойки спуска, «плугом», «полуплугом», упором, боковым соскальзыванием, торможение палками.

Торможение изменением стойки спуска. Этот способ применяется на выкате при спусках с гор за счет изменения стойки. Например, из низкой стойки лыжник переходит в основную, а затем в высокую, изменяя угол сгибания ног в коленных суставах и выпрямляя туловище.

Торможение «плугом» (рис. 28). Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская 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 зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова.



Рис. 28. Торможение «плугом».

Торможение «полуплугом» – разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом».

Торможение упором (рис. 29). Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки 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).

При торможении на равнине вес тела переносят на внутреннюю лыжу, а внешнюю резко отводят пяткой в сторону и кантуют.

Носок внешней лыжи выдвигают немного вперед, лыжника разворачивает, после разворота внутреннюю лыжу приставляют к внешней.



Рис. 29. Торможение упором.

Рис. 30. Торможение боковым соскальзыванием

а) без остановки на склоне; б) с остановками и спусками дальше по склону.

Торможение боковым соскальзыванием (рис. 30). 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 тормозящего 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.

Торможение палками. Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них. Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.

Торможение преднамеренным падением (рис. 31). Это способ экстренного торможения. Он применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало.

Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад – в сторону – на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.

Подняться после падения можно несколькими способами: 1) сесть, подогнуть ноги, опереться на палки и, держа лыжи на ребрах поперек склона, встать; 2) одной рукой взяться за рукоятки палок, другой – за палки у колец (лапок), оттолкнуться и встать; 3) лыжи расположить параллельно, оттолкнуться руками от склона и встать.

Если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо перевернуться на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем перевернуться на бок, расположить лыжи поперек склона и встать.

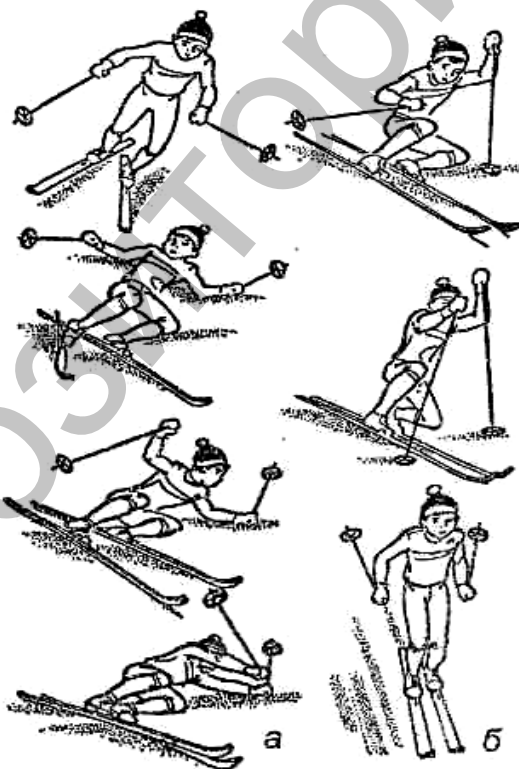


Рис. 31. Торможение падением: а) падение; б) вставание.

Методика обучения способам торможения на лыжах

Таблица 9

Обучение торможению изменением стойки спуска

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения	
1. Краткий рассказ о технике торможения	Обратить внимание на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники торможения	Показ проводят на склоне небольшой длины
3. Демонстрация торможения на рисунках, в учебных кино- и видеофильмах	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения изменением стойки спуска	
1. Имитация на месте низкой, основной, высокой стоек спуска	Обращать внимание на положение туловища, палок, расположения веса тела
2. Имитация высокой стойки спуска с последующим выпрямлением туловища	Приседать и вставать только за счет работы коленей Плавно переходить из одной стойки спуска в другую
3. Имитация перехода из низкой стойки спуска в среднюю, а затем в высокую	
4. Переход из низкой стойки спуска в среднюю, затем в высокую на пологом выкате со спуска	
Задача 3. Совершенствование техники торможения изменением стойки спуска	
1. Спуски по ровному склону различной крутизны с изменением стойки на выкате спуска	Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности, на спусках с меняющимся рельефом
2. Игры и игровые упражнения	

Таблица 10

Обучение торможению «плугом» и «полуплугом»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения	
При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (табл. 9, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения «плугом»	
1. Имитация положения «плуга» одной, а затем другой лыжей («полуплуг»)	Поставить лыжу «плугом» и проверить правильность ее положения Отведение выполнять за счет давления каблук ботинка на лыжу. Принять положение «плуга» и сделать несколько
2. Отведение одной лыжи в положение «плуга» («полуплуг»)	

3. Имитация положения «плуга» на ровном месте	неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед–внутри
4. Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны	Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10 см друг от друга, а пятки разошлись в стороны примерно на 1,5 м. Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз
5. Выполнение торможения «пругом» из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног)	Принять положение «пруга» сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки
6. Выполнение торможения «пругом» с изменением угла разведения лыж	Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «пруга», особенно носков, с тем, чтобы избежать их наезда друг на друга
Задача 3. Совершенствование техники торможения «пругом» («полупругом»)	
1. Выполнение торможения «пругом» 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 «пругом» на горе, размеченной ориентирами	Ориентирами обозначается часть склона, которую проходят без торможения, места начала торможения, окончания его или полной остановки. Изменяя это расстояние, можно усложнять или облегчать задание
3. Игры и игровые упражнения	Следить за жестким удержанием лыж в положении «пруга»

Таблица 11

Обучение торможению упором

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (табл. 9, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся технике 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 выбираются пологие, укатанные склоны без бугров. Чтобы больше затормозить движение, нажимом каблука ботинка следует увеличить отведение пятки тормозящей лыжи. Поставить ее больше на ребро. Движение такое, как будто лыжник отгребает от себя снег пяткой лыжи
Задача 3. Совершенствование техники торможения упором	
1. Торможение упором на склоне средней крутизны 2. Выполнение упражнения: «спуск – торможение – спуск – торможение» 3. Выполнение торможения с изменением ширины упора: «узкий – широкий – узкий – широкий» 4. Выполнение торможения упором по командам преподавателя: «Упор!», «Уже!», «Шире!», «Упор верхний!», «Упор нижний!» 5. Торможение упором на горе, размеченной ориентирами 6. Игры и игровые упражнения	Торможение всегда начинать плавно с последующей резкой нагрузкой лыжи Начинать спуск в основной стойке При спуске наискось тормозить как верхней, так и нижней лыжей Обращать внимание на положение лыж, расположение веса тела, наклон туловища Сохранять прямолинейность движения

Таблица 12

Обучение торможению боковым соскальзыванием

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (табл. 9, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения боковым соскальзыванием	
1. Выведение наружной лыжи в положение упора с быстрым приведением к ней внутренней лыжи 2. Встать боком на небольшом укатанном склоне, принять исходное положение для соскальзывания, перейти на плоско поставленные лыжи, соскользнуть и, быстро поставив лыжи на ребро, остановиться 3. Выведение нижней лыжи в положение упора с переносом на нее веса тела и быстрым приставлением верхней лыжи	Упражнение выполняется на ровном месте Соскальзывание выполняется на слегка согнутых ногах и параллельных друг другу лыжах. Величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж Обучение следует проводить на хорошо укатанных склонах средней крутизны. Упражнение выполняется в движении при спуске наискось

4. Торможение закантовкой лыж после введения их в боковое состояние	В момент закантовки лыж ноги должны быть согнуты в коленях
5. Торможение боковым соскальзыванием из стойки косоного спуска под склон за счет раскантовки лыж	Раскантовку сочетать с отведением пяток лыж вниз – вперед при помощи вращательного движения стоп
6. При спуске наискось чередовать движение прямо с непродолжительным боковым соскальзыванием	Упражнение выполнять в левую и правую стороны
Задача 3. Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием	
1. Торможение боковым соскальзыванием на склонах разной крутизны	Обращать внимание на выведение пяток лыж в сторону за счет бокового движения голеностопных суставов и встречное вращательное движение туловища и плеч

Таблица 13

Обучение торможению палками

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (табл. 9, задача 1)	
Задача 2. Обучить занимающихся торможению палками	
1. Имитация торможения палками на месте	Выставить палки вперед резким ударом и как бы оттолкнуться от них
2. Выполнить торможение палками на равнине (в движении)	Перед торможением набрать необходимую скорость
3. Выполнять торможение палками на пологом склоне	Торможение выполнять только при небольшой скорости
Задача 3. Совершенствование торможения палками	
1. Выполнение торможения палками на пологих склонах и на равнине	Торможение выполнять только при небольшой скорости
2. Игры и игровые упражнения	

Обучение торможению падением

Обучение торможению падением проводится по общепринятой схеме: объяснение – показ – опробование. Преподаватель объясняет механизм выполнения торможения падением. Объясняет и показывает группировку при выполнении преднамеренного падения. Затем занимающиеся выполняют торможение падением на небольшой скорости.

**Типичные ошибки при освоении способов торможений
и рекомендации по их устранению**

Способ торможения	Типичные ошибки	Устранение ошибок
Изменением стойки спуска	<ol style="list-style-type: none"> 1. Резкое выпрямление ног в коленных суставах 2. Несвоевременное выпрямление туловища (при высокой скорости движения), что может привести к падению 3. При выпрямлении туловища вес тела переносится на носки 	Многokратные спуски с торможениями при контроле за своими движениями
«Плугом»	<ol style="list-style-type: none"> 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. Перекрещивание носков лыж 6. Неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения 7. Недостаточное разведение пяток лыж 	<p>Больше сгибать ноги, сводить их в коленях и разводить каблуки ботинок в стороны</p> <p>Контролировать жесткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков</p>
«Упором»	<ol style="list-style-type: none"> 1. При торможении равномерно загружаются обе лыжи 2. Отведенная в упоре нога сильно сгибается в колене 3. Не загружена и не согнута в колене нога, на которой идет скольжение 4. Недостаточное кантование лыжи, находящейся в упоре 5. Малый угол отведения пятки лыжи 	<p>Несколько раз принять положение упора на ровном месте</p> <p>Многokратные спуски с торможениями при контроле над своими движениями</p>

Боковым соскальзыванием	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжи вводятся в соскальзывание при спуске за счет вращательного движения таза, а не стоп 2. При соскальзывании лыжи не параллельны друг другу 3. При остановке мало согнуты колени в момент закантовки лыж 	Боковым движением голеностопных суставов выводить пятки лыж в сторону Многочасный спуск с торможениями при контроле над своими движениями
Палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно сильное давление на тормозящие палки 2. Туловище недостаточно наклонено вперед 	Многочасные торможения палками при контроле над своими движениями

6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Важное место в занятиях по лыжной подготовке занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятии, повысить эмоциональность, внести разнообразие, увеличить интенсивность нагрузки и моторную плотность занятий.

Подвижные игры и игровые упражнения позволяют: закрепить и совершенствовать лыжную технику, развивать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, координационные способности).

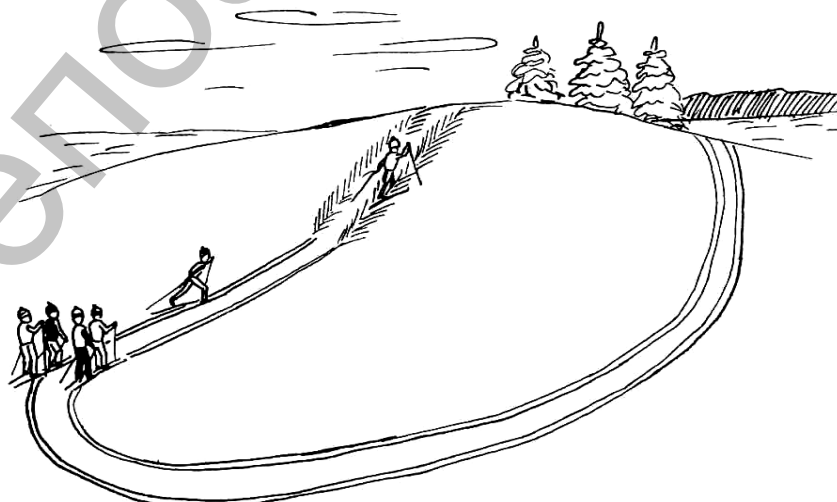


Рис. 32. Кто быстрее «елочкой» преодолет подъем.

*Подвижные игры и игровые упражнения для обучения
и совершенствования спусков с гор*

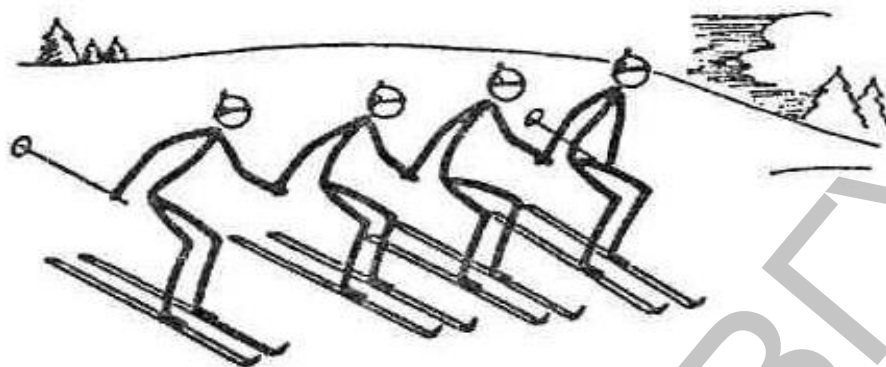


Рис. 33. Спуск шеренгами.

При пологом спуске – лучше без палок. Потеря участника – потеря очка.



Рис. 34. С горы в ворота.

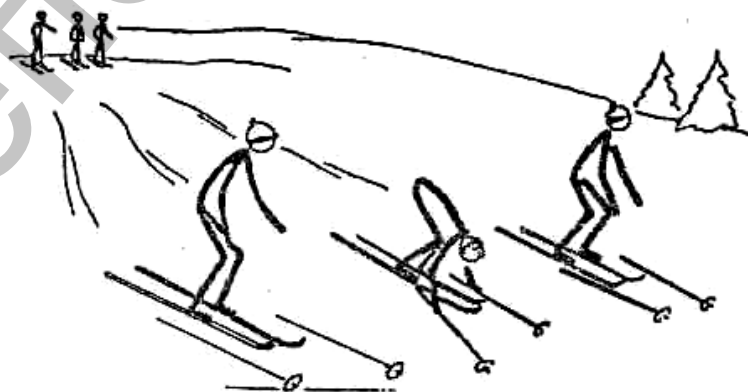


Рис. 35. Ловкий лыжник.

Лыжники с нечетными номерами на спуске кладут палки, а с четными, не останавливаясь, поднимают их. Подсчитали – смена!

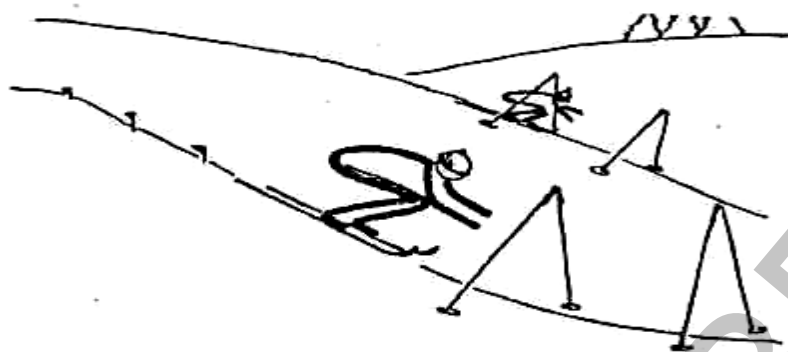


Рис. 36. Эстафета с воротами.

Можно соревноваться командами. Один спустился – только тогда стартует другой. Кто меньше сбил ворот и не упал, тот победитель.

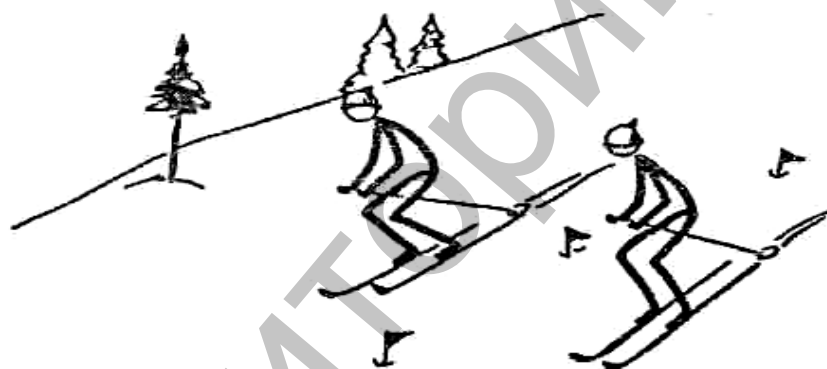


Рис. 37. Спешите медленно.

Кто медленнее спустится с горы, тормозя палками. Останавливаться нельзя!



Рис. 38. «Плуги».

Кто медленнее спустится с горы, тормозя «плугом». Конкурс на самый замедленный спуск! Останавливаться нельзя!

**Подвижные игры и игровые упражнения
для обучения и совершенствования поворотов в движении**

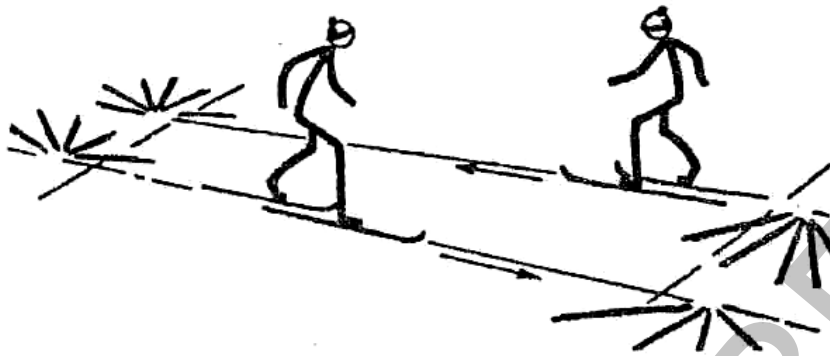


Рис. 39. «Веер».

Поворот на старте и финише на 90°, 180°, 360° только переступанием.

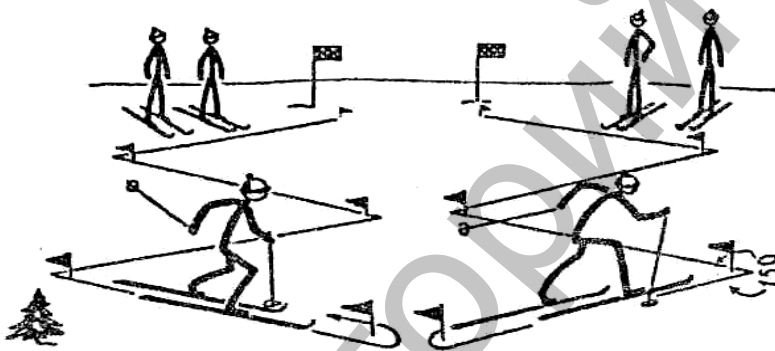


Рис. 40. Зигзаги. Поворот махом. Командная игра.

Таблица 15

Подвижные игры на лыжах

Название и содержание игры	Методические указания
<i>Игры для овладения лыжами как спортивным снарядом, воспитания координации движений и освоения элементарных навыков ходьбы на лыжах</i>	
<p>1. «Прокладка железной дороги» Учащиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня на снегу</p>	<p>Место проведения: ровная площадка Количество повторений – 5–6 раз Длина дистанции до 50 м Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком</p>
<p>2. «Поезд» Играющие выстраиваются в 2–3 колонны, каждая на своей лыжне. По команде учителя каждая передвигается вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и</p>	<p>Место проведения – учебная площадка Количество повторений – 3–5 раз Длина дистанции до 30 м Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводить с палками и без палок</p>

<p>левой стороны лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо»</p>	
Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении	
<p>1. «Веер» Игроки выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом 2–3 м. По команде все выполняют поворот на 90°, 180°, 360°, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто набрал больше баллов</p>	<p>Место проведения: широкая утрамбованная площадка Количество повторений – 2–4 раза Поворот переступанием выполнять в правую и левую стороны. Игру можно проводить как командную, так и индивидуальную</p>
<p>2. «Кто быстрее повернется» Игроки выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро выполняют повороты на 360° и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель.</p>	<p>Место проведения – широкая утрамбованная площадка, на которой 5–6 параллельных лыжней, с расстоянием 2 м друг от друга Количество повторений 2–4 раза Длина дистанции до 50 м Способ поворота оговаривается заранее. Поворот выполняется в правую и левую стороны. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени</p>
<p>3. «Солнышко» Игроки располагаются в 1,5–2 м друг от друга парами, держась одной рукой за рукоятку палки, другой за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180° или 360°. Выигрывает пара, быстрее всех закончившая поворот и выполнившая его без ошибок</p>	<p>Место проведения – широкая ровная площадка Количество повторений – 2–3 раза Пара-победитель может быть выявлена по баллам за согласованность движений</p>
<p>4. «Змейка» На дистанции расставляют 5–6 флажков. Первый флажок в 6–8 м от линии старта. Команды выстраиваются в колонны. По сигналу первые номера разгоняются и на скорости объезжают каждый флажок переступанием. За последним флажком выполняют поворот на 180° и так же «змейкой» возвращаются обратно. Затем стартуют вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков</p>	<p>Место проведения – ровная площадка шириной 5–6 м Длина дистанции до 40 м с уклоном 2–3° Игра проводится с палками и без палок Штрафные очки начисляются за сбитые флажки</p>
<p>5. «Зигзаги» На дистанции зигзагом располагают 5–6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 5–6 м один от другого. В игре участвует</p>	<p>Место проведения – ровная укатанная площадка Длина дистанции 30–40 м Условия передвижения по дистанции</p>

<p>5–6 м один от другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалом», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалом» первой</p>	<p>оговариваются заранее. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Трассу «слалом» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками</p>
<p>Игры для совершенствования лыжных ходов, одноопорного скольжения и воспитания чувства равновесия</p>	
<p>1. «Быстрая команда» Команды выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному, каждая на своей лыжне. По сигналу первые номера команд стараются как можно быстрее пройти определенный отрезок лыжни. Огибают флажок и, возвращаясь к линии старта, передают эстафету вторым номерам, вторые – третьим и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой</p>	<p>Место проведения – равнинный участок или пологий подъем 2–3° с 2–3 параллельными лыжнями Длина дистанции 30–100 м (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) Способ лыжного хода и поворота оговариваются заранее Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника</p>
<p>2. «Встречная эстафета» Каждая команда делится пополам на две встречные колонны, которые выстраиваются за противоположными линиями размеченного отрезка дистанции. Каждый участник проходит дистанцию в одном направлении. Достигнув линии второй половины своей команды, он касанием руки передает эстафету следующему участнику и встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, игроки которой закончили эстафету первыми</p>	<p>Место проведения – равнинный участок с 2–3 прямолинейными лыжнями Длина дистанции 30–100 м (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) Способ передвижения по лыжне оговаривается заранее</p>
<p>3. «Слушай сигнал» 2–3 команды (каждая на своей лыжне) выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному. Первые номера команд с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыжне. В месте остановки лыж (после пятого скользящего шага) они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера команд выполняют пять скользящих шагов от этих флажков, и ставят свои флажки у лыжни. Третьи номера начинают движение от флажков, установленных вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние</p>	<p>Место проведения – равнинный участок с 2–3 параллельными лыжнями Продолжительность игры до 15 мин У каждого играющего в руке флажок При передвижении скользящим шагом у игроков не должно быть двухопорного скольжения</p>

<p>4. «Сороконожка на лыжах» Команды выстраиваются на линии старта без палок в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны. По сигналу команды начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из руки. Команда-победитель определяется по финишу последнего участника в колонне</p>	<p>Место проведения – равнинный участок с 2–3 параллельными лыжнями Длина дистанции 30–40 м Колонну ведет игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага Скользкий шаг выполняется обязательно в ногу</p>
<p>5. «Кто лучше?» Каждый участник проходит по лыжне без палок, выполняя поочередно скольжение то на одной, то на другой лыже. Тот, кто проходит от линии старта до финиша без ошибок, т.е. не переходит на двухопорное скольжение, не теряет равновесия, получает наибольшее количество баллов (например, 10). За каждую допущенную ошибку снимается 1 балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов</p>	<p>Место проведения – равнинный участок (или прямая) с уклоном 2–3° с 2–3 параллельными лыжнями Длина дистанции 25–30 м Место старта и финиша обозначается флажками Игру можно проводить и между командами. Побеждает команда, члены которой набрали в сумме больше баллов</p>
<p>6. «Снежный биатлон» Команды по 4–5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу первые номера добегают на лыжах до «огневого рубежа», обозначенного флажками, бросают в мишень по 3–5 снежков и возвращаются к линии старта. Коснувшись рукой второго номера своей команды, становятся в конец колонны. Вторые номера выполняют то же задание, что и вторые, и т.д. Выигрывает команда, первая выполнившая задание и набравшая наименьшее количество штрафных очков</p>	<p>Место проведения – учебная площадка Длина дистанции 20–30 м Способ передвижения (лыжный ход) оговаривается заранее Расстояние до мишени 8 м Мишень – лист фанеры 40×60 см Игру можно проводить с палками и без палок За каждый промах команде начисляются штрафные очки или секунды</p>
<p>7. «Технические лыжники» Игроки передвигаются по внешней лыжне скользящим шагом. Учитель называет одного из самых технических лыжников, который потом переходит на внутреннюю лыжню. Далее поочередно называются еще несколько технических лыжников, они также переходят на внутреннюю лыжню. Когда на ней будет 4–5 лыжников, учитель останавливает остальных, предоставляя</p>	<p>Место проведения – учебная площадка с 2 лыжнями (внутренней и внешней) Продолжительность игры 15–20 мин Игру следует проводить разными лыжными ходами</p>

<p>возможность техничным лыжникам демонстрировать свое мастерство на внутренней лыжне. Учитель и учащиеся сообща выбирают самого техничного лыжника</p>	
<p>8. «Кто быстрее?» Команды выстраиваются на стартовой линии, каждая на своей лыжне в колонну по одному. По сигналу первые номера команд продвигаются скользящим шагом до флажков. Как только первый номер поравняется с флажком, второй номер начинает продвижение вперед и т.д. Выигрывает команда, которая перейдет за флажок первой. Затем игра повторяется в обратном направлении</p>	<p>Место проведения – равнинный участок с 2–3 параллельными лыжнями Длина дистанции 25–30 м Передвижение игроков выполняется без палок На линии финиша (у флажков) должны быть помощники, которые подают сигнал каждому участнику для начала движения</p>
<p>Игры для совершенствования техники спусков и подъемов</p>	
<p>1. «Не задень» Лыжники построены на вершине склона с интервалом 2 м друг от друга. Спускаясь по склону вниз, каждый игрок должен пропустить предметы, лежащие на склоне, между разведенными в стороны лыжами. Лыжи разводятся непосредственно перед приближением к каждому предмету, а затем сразу же возвращаются в исходное положение. Учитель отмечает лучших лыжников</p>	<p>Место проведения – учебный склон. Для каждой команды прокладывается две лыжни (для подъема и спуска) Продолжительность игры 10–15 мин</p>
<p>2. «Штурм высоты» Команды построены в колонны по одному у подножия склона. У вершины расположены цветные флажки по числу команд. По сигналу первые номера команд устремляются к вершине. Достигнув цели, игрок поднимает свой флажок вверх; затем вновь устанавливает его на том же месте, спускается со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись к своей команде, становится в ее конец. Это служит сигналом для старта вторых номеров, которые выполняют то же задание, и т.д. Побеждает команда, последний игрок которой первым финиширует с флажком</p>	<p>Место проведения – учебный склон. Для каждой команды прокладывается две лыжни (для подъема и спуска) Продолжительность игры 10–15 мин</p>
<p>3. «Горная эстафета» Команды выстраиваются в колонны по</p>	<p>Место проведения – учебный склон крутизной 5–7° с участком, профиль</p>

<p>одному на линии старта перед подъемом. По сигналу первые номера преодолевают подъем заданным способом, огибают на вершине склона флажок и спускаются вниз к стартовой линии, передавая эстафету следующему участнику, и т.д. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание</p>	<p>которого позволяет менять способы преодоления подъема Способы подъема и стойки спуска оговариваются заранее Продолжительность игры 10–15 мин Игра может быть как индивидуальной, так и командной</p>
<i>Игры, воспитывающие координационные способности, быстроту движений</i>	
<p>1. «Салки» Водящий салит играющих, касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, лыж которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я – салка!» Игра продолжается с новым водящим</p>	<p>Место проведения – ровная, утрамбованная площадка, ограниченная флажками Продолжительность игры 10–15 мин Игра проводится без палок Если учебная группа большая, возможны двое или более водящих, или группа разбивается на подгруппы, которые играют на разных площадках</p>
<p>2. «Кто быстрее?» Команды строятся в колонны по одному перед линией старта–финиша. Против команд через каждые 5 м устанавливают флажки (всего 5–6 флажков). Игроки, стартующие первыми, передвигаясь на лыжах, подбирают по пути флажки и возвращаются с ними к линии старта–финиша. Там они передают флажки следующему участнику, который ставит их в снег на прежние места и возвращается обратно. Третий участник вновь собирает флажки и т.д. Выигрывает команда, быстрее других выполнившая задание</p>	<p>Место проведения – равнинный участок или пологий склон Длина дистанции 25–30 м Дистанция преодолевается заранее оговоренным способом передвижения на лыжах</p>
<p>3. «Сумей догнать» Две команды передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо!» («Налево!») все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону. Лыжники, оказавшиеся впереди, убегают, а те, которые сзади (из второй шеренги), пытаются их догнать и осалить рукой. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, салившая большее число игроков другой команды</p>	<p>Место проведения – просторная площадка шириной 150–200 м Расстояние между параллельными лыжнями 5–6 м Длина дистанции (отрезок преследования) 60–80 м Продолжительность игры 20–25 мин Игра проводится без палок Гонка (преследование) заканчивается по сигналу учителя</p>
<p>4. «За мной!» Все играющие передвигаются по кругу. Водящий находится за кругом и передвигается вместе с игроками. Дотрагивается палкой до палки любого игрока</p>	<p>Место проведения – учебная площадка 25 × 30 м Продолжительность игры 10–15 мин Игроки могут занимать места у любых (необязательно у своих) палок</p>

<p>и произносит: «За мной!». Игрок, оставив палки на месте, следует за ним. Так водящий собирает всех игроков и уводит их недалеко от круга. Затем неожиданно подает команду: «К палкам!» Все игроки устремляются к палкам. Тот, кто прибежал последним, становится водящим</p>	
<p>5. «День и ночь» Игроки, разделившись на две команды, выстраиваются спиной друг к другу на расстоянии 3 м. По команде «День!» игроки первой команды пытаются догнать участников второй команды и осалить их касанием руки. По команде «Ночь!», наоборот, вторая команда пытается догнать игроков первой команды. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды</p>	<p>Место проведения – учебная площадка 50×50 м Линия, до которой можно осалить игроков, обозначается флажками Расстояние между игроками в команде 2 м Продолжительность игры 10–15 мин</p>
<p>6. «Ловкость» Вдоль трассы спуска кладут различные предметы: кубики, резиновые кольца, палочки и т.п. Игроки по очереди спускаются со склона, стараясь по пути поднять как можно больше предметов. Спустившись с горы, отдают собранные предметы судьбе, тот записывает их количество и кладет на прежнее место. Выигрывают те, кто собрал большее количество предметов <i>Вариант игры:</i> нечетные номера команд, спускаясь, расставляют на склоне в определенных местах флажки; вторые номера, спускаясь, собирают эти флажки. Выигрывает команда, допустившая при установке или сборе флажков меньше ошибок (промахов, остановок, падений)</p>	<p>Место проведения – пологий склон с лыжной Предметы кладутся вдоль лыжни Продолжительность игры 10–15 мин</p>
<p>7. «Гонка с гандикапом» Более сильные лыжники (игроки) выстраиваются на стартовой линии, а игроки послабее стартуют впереди с установленного заранее места. По сигналу все начинают гонку без палок. Побеждает тот, кто прибежал на финиш первым независимо от того, с какого места он стартовал</p>	<p>Место проведения – учебная площадка или пологий подъем Длина дистанции 50–100 м (в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся) Продолжительность игры 10–15 мин Лыжный ход оговаривается заранее. При коньковом ходе расстояние между игроками в шеренге не менее 2 м</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только ... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.: ил.
2. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие для студентов средн. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999. – 208 с.: ил.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. О33100 – физкультура / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
4. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: Спортакадем Пресс, 2001. – 228 с.
5. Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе: учеб. пособие / М.Ф. Антонов. – Мн.: Полымя, 1999. – 253 с.

Репозиторий ВГУ