

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПУСКА НА ЛЫЖАХ

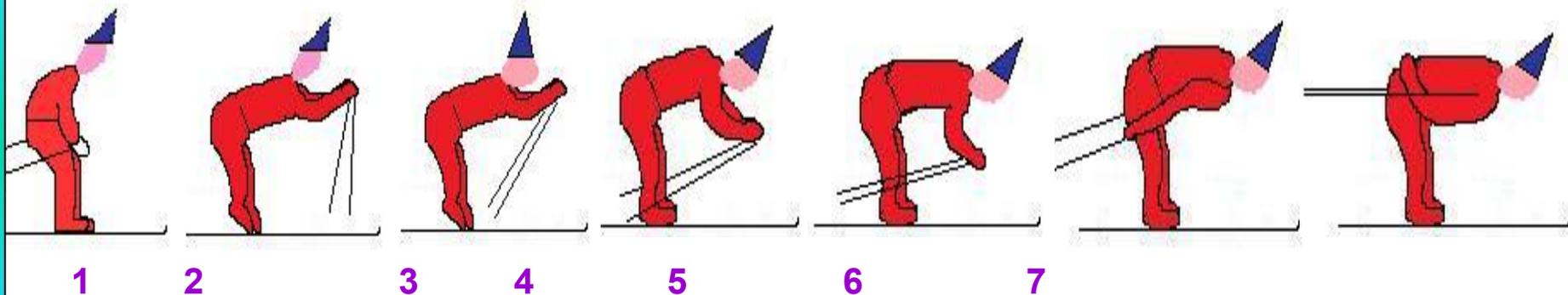


Серия обучающих программ по разделу «Лыжная подготовка» (начальная школа 1-3 классы)

I. Одновременный бесшажный ход

1. Описание техники.

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



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

б) нужно выполнять законченный толчок палками;

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

г) нельзя широко ставить палки на снег;

д) нельзя приседать при толчке;

е) нельзя резко выпрямлять туловище после толчка.



Серия учебных заданий	Действия	Упражнения	Контрольное упражнение
Первая	Маховые движения руками, стоя в посадке (имитация).	И.п. – стоя на полусогнутых ногах. Выполнять маховые движения одновременно двумя руками, руки слегка согнуты в локтевых суставах, кисти рук идут вперед до уровня глаз, локти опущены вниз, руки отводятся назад (одновременно), туловище наклоняется вперед, кисти рук проходят около коленей и уходят назад за туловище (3-5 р. по 15-20 сек.).	Уметь выполнять законченные маховые движения руками как при передвижении на лыжах.
Вторая	Имитация хода на месте с палками.	И.п. – стоя на полусогнутых ногах. Выполнять маховые движения одновременно двумя руками с палками, не ставя их на землю (4 р. по 10 сек.).	Уметь выполнять законченные маховые движения палками.
Третья	Передвижение на лыжах по учебному кругу.	<p>1. Передвижение на лыжах под небольшой уклон. Выполнять в медленном темпе с небольшим прокатом одновременными толчками палками (3-5 р. по 15-25 м).</p> <p>2. Передвижение на лыжах под небольшой уклон. Выполнять в быстром темпе одновременные толчки палками (3-4 р. по 10-20м).</p> <p>3. Передвижение по ровной лыжне при хорошем скольжении. Выполнять одновременные толчки палками (3-5 р. по 10-15 м).</p>	<p>Уметь выполнять законченный толчок руками с наклоном туловища.</p> <p>Уметь быстро выполнять одновременные толчки палками.</p> <p>Уметь продвигаться, не делая остановок, за счет усилия нажима на палки.</p>
Четвертая	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	Передвижение по учебной лыжне. На отлогом склоне (10-20 м) выполнить одновременный бесшажный ход.	Соблюдать правильное выполнение техники хода. Выполнить на оценку.
Пятая	Передвижение на лыжах по дистанции	Передвижение по слабопересеченной местности. На отлогих склонах выполнять одновременный бесшажный ход	Уметь правильно применять ход с учетом рельефа

СПУСКИ НА ЛЫЖАХ

ОСНОВНАЯ СТОЙКА



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

ВЫСОКАЯ СТОЙКА



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

НИЗКАЯ СТОЙКА



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

Серия учебных заданий	Действия (информационный кадр)	Упражнения (операционный кадр)	Контрольное упражнение (контрольный кадр)
Первая	Имитация посадки лыжника при различных стойках на месте без лыжных палок.	Выполнить посадку лыжника в основной, низкой и высокой стойках (5-7 раз).	Уметь правильно выполнять названную стойку по команде.
Вторая	Выполнение на открытых ровных и некрутых склонах спусков в различных стойках без лыжных палок.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск с некрутых склонов в основной стойке (5-7 раз). 2. Спуск со склона крутизной до 15 ° в низкой стойке, длина склона 15-20 м (5-7 раз). 3. Спуск со склона крутизной до 25 ° в высокой стойке (длина склона 15-20 м) (5-7 раз). 	<p>Уметь правильно применять положение основной стойки. Выполнить на оценку.</p> <p>Уметь правильно применять положение низкой стойки. Выполнить на оценку.</p> <p>Уметь правильно применять положение высокой стойки. Выполнить на оценку.</p>
Третья	Выполнение на ровных и некрутых склонах упражнений без лыжных палок.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время спуска выполнять переход из низкой стойки в высокую и обратно (4-6 раз). 2. Спуск с узким и широким ведением лыж (4-6 раз). 3. Во время спуска по очереди выдвигать вперед левую и правую лыжу (3-5 раз). 4. Выполнять спуск в положении шага (выпада) (3-5 раз). 5. «Ходьба» на спуске с высоким подниманием колена (скольжение на одной лыже) (3-5 раз). 6. Выполнить одновременный спуск шеренгой (4-6 чел.), держась за руки (3-4 раза). 7. То же самое – переходя из высокой стойки в низкую и обратно под команду (3-4 раза). 8. Выполнить прямой спуск в низкой стойке через ворота из лыжных палок (4-6 раз). То же самое, но между воротами подниматься в высокую стойку (3-5 раз). 9. Во время спуска выполнять различные движения руками (махи, круги и т.д.). 	<p>Уметь удержать равновесие. Выполнить задание на оценку.</p> <p>Уметь удержать равновесие (при спуске с узким ведением лыж).</p> <p>Уметь удерживать равновесие и правильно распределять вес тела на лыжи.</p> <p>Уметь удержать равновесие.</p> <p>Уметь удерживать равновесие. Правильно переносить вес тела с одной лыжи на другую.</p> <p>Уметь удержать равновесие в составе группы.</p> <p>Уметь согласованно действовать в группе.</p> <p>Уметь удерживать равновесие.</p> <p>Уметь удерживать равновесие.</p>

Четвертая	Выполнение на склонах заданий с использованием предметов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время спуска зажать между коленями рукавицу (3-4 раза). 2. Спускаясь, пронести лыжу над флажком (рукавицей), положенным на лыжню (3-4 раза). 3. Во время спуска обнести рукавицу (флажок) вокруг туловища и бедра (3-4 раза). 4. Спускаясь со склона в парах, перебрасывать друг другу рукавицу (3-5 раз). 5. При спуске положить возле лыжни какой-нибудь предмет (рукавицу). Партнеру нужно поднять его (3-4 раза). 6. Во время спуска бросать снежки в цель. 	<p>Уметь удерживать равновесие. Уметь удерживать равновесие. Уметь удерживать равновесие. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения. Уметь удерживать равновесие и попасть в цель.</p>
Пятая	Выполнение на месте различных положений стоек с лыжными палками.	Выполнить посадку в основной, низкой, высокой стойках (5-7 раз).	Уметь правильно выполнять названную стойку по команде.
Шестая	Выполнение при спусках различных стоек с лыжными палками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить спуск в основной стойке (6-8 раз). 2. Выполнить спуск в низкой стойке (6-8 раз). 3. Выполнить спуск в высокой стойке (6-8 раз). 4. Ознакомить учащихся 5 кл. со стойкой «отдыха». 	Выполнить упражнение на оценку.

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

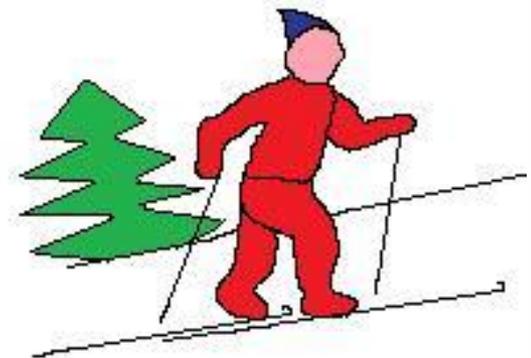
I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ



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

II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

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



Учащиеся должны знать, что при спуске:

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



Учащиеся должны знать, что при подъеме:

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

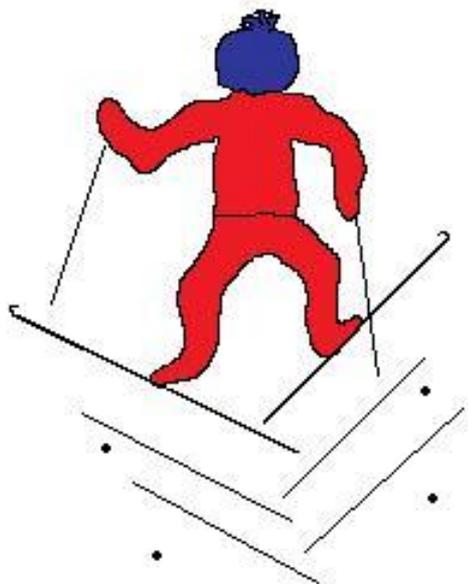




Серия учебных заданий	Действие	Упражнения	Контрольное упражнение
Первая	<p>Подъем ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнений на ровной площадке.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Передвигаясь в медленном темпе по лыжне (шеренгой), выполнить упражнение ступающим шагом (ходьба) (3-4 раза) (20-25 м).2. Передвигаясь в медленном темпе по целине (глубокому снегу), выполнить упражнения ступающим шагом (3-4 раза) (10-15 м).3. Передвигаясь вперед по мягкой лыжне, быстрыми шагами, поднимая лыжи.	
Вторая	Передвижение на лыжах – подъем по отлогому склону.	<ol style="list-style-type: none">1. Передвижение «в подъем» «ступающим шагом» (3-5 раз) (15-20 м).2. Выполнить подъем «ступающим шагом» в виде бега короткими шагами до 10-15 м (3-5 раз).3. Опробовать подъем (крутизна 5 °, длина 10-15 м) скользящим шагом (3-5 раз).	<p>Выполнить упражнение на оценку.</p> <p>Выполнить упражнение как соревнование. Игра «Кто быстрее добежит до флажка?»</p> <p>Ученикам 3 кл. выполнить упражнение на оценку.</p>



III. ПОДЪЕМ «ЁЛОЧКОЙ»



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

IV. ПОДЪЕМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

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



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



Серия учебных заданий	Действие	Упражнения	Контрольное упражнение
Первая	<p>Подъем «елочкой» и «полуелочкой».</p> <p>Выполнение упражнений на ровной площадке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, по команде принять положение «полуелочки», «елочки» (3-5 раз). 2. Передвигаясь в медленном темпе (разомкнутой шеренгой), выполнить «елочку», «полуелочку» (3-5 раз по 10-15 м). 	<p>Уметь правильно разводить носки лыж, палки ставить сзади.</p>
Вторая	<p>Выполнение упражнений на склоне крутизной до 10 ° протяженностью до 15-20 м.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить подъем «елочкой» и «полуелочкой» в медленном темпе (3-5 раз каждый). 2. Выполнить подъем в виде медленного бега короткими шагами (3-5 раз). 	<p>Выполнить на оценку. Учащимся за правильно (техника) выполненный подъем поставить оценку.</p>

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ТОРМОЖЕНИЯ ЛЫЖАМИ

ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

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



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

Серия учебных заданий	Действие	Упражнения	Контрольное упражнение
Первая	Разучивание подводящих упражнений на месте, на укатанной ровной площадке.	Из основной стойки принять положение «плуга» (8-10 раз).	Уметь правильно поставить лыжи и равномерно распределить вес тела.
Вторая	Разучивание торможения «плугом» при спуске по пологому склону.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время спуска сохраняется принятое положение, как и на равнине (5-7 раз). 2. Во время спуска несколько раз изменить ширину «плуга», из узкого перейти в широкий и наоборот (5-7 раз). 3. Начав спуск в основной стойке (лыжи параллельно) и проехав в таком положении 3-5 м до ориентира (флажок или палка) перейти в «плуг». После этого снова принять основную стойку до следующего ориентира, затем опять плуг (5-7 раз). 4. При спуске по команде «Быстрее!», «Медленнее!» регулировать скорость движения (3-4 раза). 5. Соревнования на быстроту торможения (при определенной длине разгона). 	<p>Уметь ставить лыжи на ребро и правильно выполнять стойку при спуске.</p> <p>Не допускать перекрещивания носков лыж.</p> <p>Научиться регулировать движения за счет сведения и разведения лыж.</p> <p>Выполнить упражнение на оценку.</p>
Третья	Разучивание торможения «плугом» на выкате после спуска.	<ol style="list-style-type: none"> 1. После спуска на выкате принять положение «плуга» до полной остановки (4-6 раз). 2. После спуска на выкате до установленного ориентира выполнить полную остановку «плугом» (3-5 раз). 	<p>Уметь достаточно широко разводить пятки лыж и выполнять равномерное давление на обе лыжи.</p> <p>Выполнить упражнение на оценку.</p>

ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ («ПОЛУПЛУГОМ»)



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

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

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





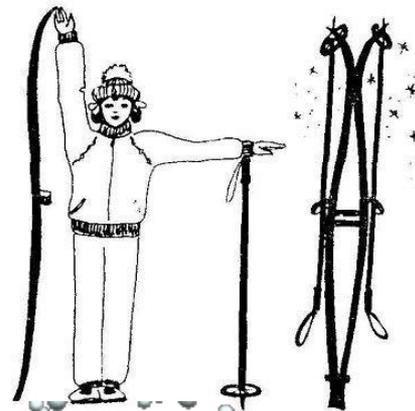
Серия учебных заданий	Действие	Упражнения	Контрольное упражнение
Первая	Разучивание подводящих упражнений на месте, на укатанной ровной площадке.	Из основной стойки принять положение упора («полуплуга») (5-7 раз).	Уметь правильно поставить лыжи и распределить вес тела.
Вторая	Разучивание стойки упора на пологом ровном склоне.	<ol style="list-style-type: none">1. Учащиеся стоят боком к склону. При движении перейти к положению торможения упором, правой и левой ногами (5-7 раз).2. При медленном, на середине спуска, спуске перейти на торможение упором, затем снова принять положение основной стойки и продолжить спуск (5-7 раз).3. Начав медленно спускаться по склону и проехав до ориентира (лыжная палка), перейти в упор «полуплуг», затем снова продолжить спуск в основной стойке до следующего ориентира и т.д. (5-7 раз).	Уметь выполнять торможение правой и левой лыжей. Уметь регулировать движение в зависимости от величины угла сведения упоровой лыжи. Прочувствовать, как меняется скорость в зависимости от упора лыжей. Выполнить упражнение на оценку.





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

Лыжи



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



Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

Лыжник

