

2. Используя Интернет, найди видеоролик поворота способом переступания и уточни технику выполнения выделенных элементов.
3. Разучи технику поворота переступанием, руководствуясь рекомендациями из учебника.
4. Используй повороты переступанием во время передвижения по учебной дистанции и спуска с пологого склона.

Подъём на лыжах способом «лесенка». Существует несколько способов подъёма на лыжах. Применение каждого из них зависит от крутизны горы и толщины покрова снега. Для крутых гор используется подъём способом «лесенка», для более пологих — «ёлочка», а для невысоких склонов — «полуёлочка». Подъём «лесенкой» напоминает передвижение приставным шагом с выполнением определённых движений руками.

Техника подъёма «лесенкой» выполняется с невысокой скоростью и включает в себя несколько фаз движений.

И. п. — стоя правым боком к склону горы, руки с палками развести в стороны.

Первая фаза — перенести тяжесть тела на левую ногу, правую руку, слегка сгибая в локте, вынести вверх, лыжную палку воткнуть в снег.

Вторая фаза — опираясь на левую ногу, правую ногу слегка согнуть в колене и, опираясь на правую палку, сделать шаг вверх.

Третья фаза — поставить правую лыжу на внешнее ребро и перенести на неё тяжесть тела.

Четвёртая фаза — выпрямить правую ногу и, приставляя к ней левую ногу, подтянуть лыжную палку.



Рекомендации. При изучении данного способа подъёма на лыжах следует руководствоваться следующими положениями: 1) разучивать данный способ подъёма можно начинать с имитационного упражнения, которое выполняется на обычной домашней лестнице. Для его выполнения встань боком к лестнице и приставными шагами начинай подниматься вверх, наступая на каждую ступеньку. Затем возьми в руки лыжные палки и так же постепенно, выполняя медленно каждую фазу, поднимайся вверх по лестнице. При этом обрати внимание на перенос тяжести тела на ногу, которая находится ближе к ступенькам лестницы;

2) после овладения имитационным упражнением подъёма «лесенкой», выбери пологую горку и начни самостоятельно ему обучаться. Сначала выполняй подъём медленно, а затем постепенно увеличивай скорость подъёма. При этом не старайся делать большие шаги вверх и не отставляй лыжную палку далеко от себя. Чем круче и выше гора, тем медленнее надо подниматься, иначе быстро наступит усталость.

ЗАДАНИЯ

1. Прочитай текст, описывающий технику подъёма способом «лесенка», и рассмотри внимательно рисунок (см. стр. 111). Определи элементы, которые ты считаешь трудными.
2. Используя Интернет, найди видеоролик подъёма способом «лесенка» и уточни технику выполнения выделенных элементов.
3. Разучи технику подъёма способом «лесенка», руководствуясь рекомендациями из учебника.
4. Используй подъём способом «лесенка» во время передвижения по учебным дистанциям.

Спуски с небольших горок и пологих склонов. Спуск с гор и пологих склонов является одним из самых захватывающих видов передвижения на лыжах. Тех, кто не умеет правильно спускаться, такое передвижение может привести не только к поломке лыж и лыжных палок, но и к серьёзным ушибам и травмам.

Чтобы обезопасить себя при освоении спусков на лыжах, необходимо соблюдать правила профилактики травматизма.

1. Проверить состояние лыж и лыжных палок, креплений для ботинок. Если инвентарь неисправен, то спускаться с горы нельзя.

2. Проверить места спусков. На них не должно быть посторонних предметов, крутых обрывов и высоких бугров.

3. В местах массового катания нельзя после спусков задерживаться у подножия горы, так как на вас может неожиданно наехать спускающийся следом лыжник.

4. Скорость спусков зависит от крутизны склона. Если техника спусков освоена недостаточно хорошо, то спускаться с крутых горok нельзя.

5. При спусках нельзя тормозить палками, вынося их вперёд. Если появляется чувство потери равновесия, то надо быстро сгруппироваться и упасть на бок.

Техника спуска с небольших горok и пологих склонов. Осваивать спуск на лыжах начинают с выполнения основной стойки с последующим её закреплением при спуске на небольшом пологом склоне. После того как техника будет хорошо освоена, можно переходить к спускам с более протяжённых и крутых склонов.



Основная стойка лыжника

Чтобы освоить спуск в высокой стойке, надо согнуть ноги в коленях, туловище наклонить вперёд, руки слегка согнуть в локтях, палки расположить сзади. Оттолкнувшись правой ногой и подав туловище вперёд, выполняют спуск со склона.



Высокая стойка лыжника

Низкая стойка используется при скоростных спусках с крутых гор и при прыжках с высокого трамплина. Чтобы правильно её выполнить, надо после отталкивания глубоко присесть на лыжах, руки вынести вперёд с палками назад. При такой стойке трудно сохранять равновесие, и поэтому спортсмены сначала осваивают спуски в высокой стойке, а затем переходят к обучению спуску в низкой.



Низкая стойка лыжника

Техника преодоления небольших бугров и впадин при спусках с пологих склонов (рис. 88). Во время катания с гор и спусков с пологих склонов часто встречаются небольшие впадины и снежные бугры. Чтобы их успешно преодолевать, необходимо овладеть определённой техникой спуска в высокой стойке. Если на пути встречается бугор, то при его преодолении необходимо последовательно выполнить три следующих действия.

1. Подъезжая к бугру, следует слегка выпрямиться.
2. При наезде на бугор присесть, сгибая ноги в коленях.
3. При съезде с бугра выпрямиться и принять высокую стойку.

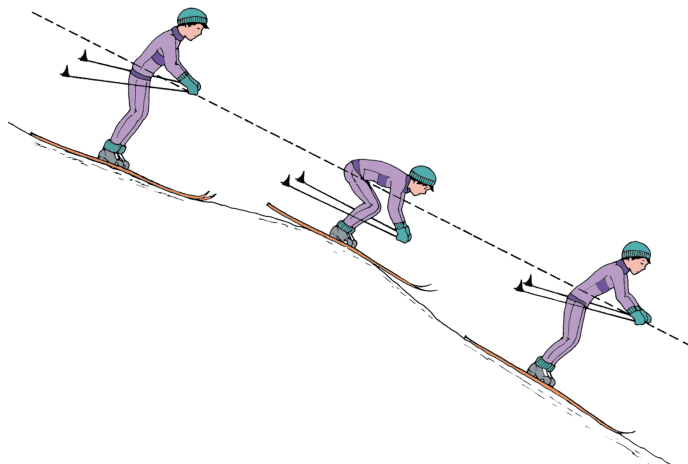


Рис. 88

Чтобы преодолеть небольшую впадину, необходимо повторить все действия, которые выполняются при преодолении бугров, но сделать это в обратном порядке (рис. 89).

1. Подъезжая к впадине, необходимо присесть, сгибая колени.
2. Проезжая впадину, необходимо слегка выпрямиться.
3. После преодоления впадины надо принять положение высокой стойки.

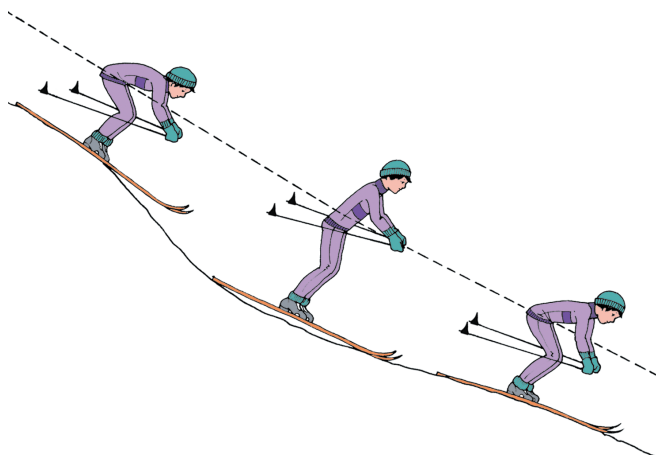


Рис. 89

Рекомендации. При освоении спусков с небольших горок и пологих склонов воспользуйся следующими рекомендациями: 1) разучивание техники спуска начни с укороченного пологого склона при небольшой скорости скатывания. На спуске не должно быть впадин и бугров. При спуске нельзя отталкиваться для увеличения скорости скатывания. Старайся, чтобы лыжи были параллельны друг другу, а лыжные палки были сзади и не касались снега;

2) после освоения техники спуска с укороченного склона перейди на более протяжённый и крутой. Старайся при спуске сохранять технику высокой стойки лыжника, согнув ноги в коленях и слегка подав вперёд плечи;

3) выбери пологий спуск с небольшими буграми и обучись преодолевать его, сохраняя последовательность всех фаз. Научившись преодолевать бугры, начни обучаться преодолевать неглубокие укороченные впадины, обращая внимание на точность и последовательность выполнения фаз движения. Завершай обучение технике преодоления препятствий выполнением спусков, на которых есть небольшие бугры и неглубокие впадины.

ЗАДАНИЯ

1. Прочитай текст, описывающий технику спуска, рассмотри внимательно рисунки стоек лыжника и техник преодоления впадин и бугров. Определи элементы, которые ты считаешь трудными.
2. Используя Интернет, найди видеоролик спуска с преодолением препятствий и уточни технику выполнения выделенных элементов.
3. Разучи технику стоек лыжника и спусков с пологого склона с преодолением препятствий, руководствуясь рекомендациями из учебника.
4. Используй спуски с пологого склона во время прогулок и занятий лыжной подготовкой.