

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Северная Олимпия»

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ ДОД
«ДЮСШ «Северная Олимпия»


_____ А.А. Горбунов

«12» апреля 2013 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Методический совет МАОУ ДОД
«ДЮСШ «Северная Олимпия»


_____ И.И. Костромина

«12» апреля 2013 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Горные лыжи. Обучение детей резаному повороту.

- 1.Методика обучения детей.
- 2.Технико-тактическая подготовка.


Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

8-16 лет

Составитель: тренер-преподаватель

по горнолыжному спорту Осадчая Е.С. 

г. Сыктывкар

2013 г

Горные лыжи. Современная методика обучения резаному повороту.

Сегодня горнолыжный спорт является увлекательным для многих жителей Республики Коми. Желаящих освоить технику горнолыжного спорта становится все больше. При наличии в Сыктывкаре специализированных склонов и подъемников обучение горнолыжной технике становится возможным.

Сейчас очень большой выбор современного горнолыжного инвентаря. Современные карвинговые лыжи облегчают и делают катание более увлекательным. Для того чтобы в полной мере использовать достоинства современных горных лыж, нужно хорошо освоить *резаный поворот*. Поэтому сегодня конечной целью обучения нашей спортшколы следует принять резаный поворот. Освоив его, горнолыжники могут ездить по очень жестким трассам, которые всегда бывают там, где применяется искусственный снег и ратраки.

1. Методика обучения детей резаному повороту.

Известно, что лыжи поворачивать заставляет постановка их на кант и увеличение давления на них. Вот почему именно с этих двух движений и следует начинать обучение резаному повороту. Но перед этим юных горнолыжников учим спускаться прямо на кусочке совсем пологого склона, имеющего хороший выкат. На первых занятиях показываю им, как разводять пятки лыж в стороны, вставать в положение плуга и тормозить. Это проделываем несколько раз (Рис. 1). Плуг осваиваем только для обучения торможению, не рекомендую применять плуг при обучении поворотам. Потом, как показывает практика, очень трудно переучивать ребенка от поворотов таким способом. В дальнейшем ребенок использует такой способ поворота в любой не комфортной для него ситуации, что сказывается на результатах освоения резаному повороту. Одновременно обучаю на первых уроках правильной стойке в прямых спусках (Рис. 2). При освоении прямых спусков особенно обращаю внимание на сгибание коленей и подачи их вперед.



Рис. 1. Освоение плуга



Рис. 2. Прямые спуски.

Считаю, что ребенок перед обучением резаному ведению лыж должен увеличить свой запас двигательных навыков. Для этого стараюсь разнообразить прямые спуски прыжками, приседаниями, скольжением на одной лыже, наклонами вперед. Основное внимание уделяю широкому ведению лыж при исполнении упражнений. Тренировки с младшими группами провожу в игровой форме обучения. В процессе игры у учащихся вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к знаниям. Для обучения использую различный дополнительный инвентарь для занятий. Например, большие мягкие игрушки. Для того чтобы ребенка от страха не подсаживало назад, он должен прокатить впереди себя, на своих лыжах большого зайца. При выполнении этого задания малыши быстро осваивают переднюю стойку. Для обучения торможения, также используем мягкую игрушку. При выполнении задания задается ориентир для места остановки, рассчитывается скорость и сила давления на лыжи. Задается мотив не обидеть зайчика, не задеть его. Для обучения широкому ведению лыж – надо пропустить зайчика между ног, тоже не сделать ему больно. Для координации работы рук и тела, надо спасти зайчика, взяв его на руки. Используем стойки для заброски колец для развития координации движений. Надо надеть кольцо на стойку, пропустив ее между ног. При обучении технике работы рук, когда обучение проходит с палками, тоже можно использовать игровой метод. Используем различные предметы: кольца, краски, как ориентир - где и когда и какой рукой сделать

правильное движение кистью. В процессе тренировок и обучения с игрушками дети быстрее обучаются и интерес к тренировкам не погасает. При занятиях с игрушками у детей нет скованности в движении, что заметно увеличивает разнообразие умений и координацию. Начинающий горнолыжник во время занятия может быть «медведем», «поездом», «солдати́ком», «корабликом», «доми́ком», «бабочкой» и даже «пищей». Увлёкшись, дети не замечают, что они учатся: познают, запоминают новое, ориентируются в необычных ситуациях, развивают навыки, фантазию. Даже самые пассивные из учеников включаются в игру с огромным желанием. Включая в тренировочный процесс игр и игровых моментов, делаю процесс обучения интересным и занимательным, создаю у учащихся бодрое рабочее настроение. (Рис. 4)



Рис. 4. Применение игрового метода

Только когда ребенок обучиться кататься без напряжения, без скованности тела перехожу к обучению резаным поворотам, вернее к его элементам. Начинаем обучение параллельному ведению лыж, обучению загрузки коленей внутрь поворота. Детям следует объяснить, что если он, спускаясь с горы, согнет «нижнюю» по отношению к склону ногу сильнее и наклонит колено этой ноги внутрь поворота, то лыжа окажется на канте и давление на нее увеличится. Она под давлением прогнется, и будет поворачивать. Причем делать надо достаточно быстро и в полную силу. Другую ногу в это время оставить не загруженной, она просто продолжать скользить по снегу и сохранять положение плуга. Чтобы ребенок стал поворачивать в другую сторону, он перестает давить «нижней» ногой, переносит давление на «верхнюю», а ту ногу, которой работал, освобождает

от давления. Когда дети осваивают поворот, они понимают, что могут управлять лыжами они перестают бояться спусков с горы. Теперь они могут регулировать скорость и изменять направление движения. Для этого на следующих занятиях обучаем надавливать на закантованную лыжу (Рис. 5). Вначале осваиваем поворот в одну сторону. Повороты делаем до полной остановки в гору. Можно поставить для ребят ориентир, и он должен проскользнуть до него, или устроить соревнования кто выше проскользнет в гору. При этом начало движения для закантовки должно быть отмечено любым безопасным ориентиром. Обязательно контролирую, чтобы дети не допускали применение поворотов плугом.



Рис. 5. Обучение закантовке лыж.

Когда дети научатся таким способом поворачивать, сначала влево или вправо и повороты начнут быть резаными, будут совершаться на кантах, без проскальзывания, только потом ставлю комбинацию из двух-трех поворотов. При освоении трех поворотов, начинаю ставить трассы из большего их количества. Обучающиеся, чтобы сохранять частоту поворотов, вынуждены выводить лыжи из положения плуга и совершать повороты на широко поставленных, но параллельных лыжах. В это время от него требую, чтобы он сильнее кантовал лыжи, активнее наклонял колено внутрь поворота и энергичней надавливал носком ботинка на лыжу. Контролирую уменьшение угла разведения задников лыж в стороны. Приближаем положение лыж до параллельных. Если склон не очень крутой, то резаный поворот, конечно не очень еще совершенный, начинает получаться довольно быстро. Естественно, он будет далеко не мастерским, а всего лишь упрощенной схемой движений в навыке резаного поворота. (Рис. 6)



Рис. 6. Параллельное ведение и закантовка двух лыж.

Опираясь на эту освоенную схему резаного поворота, последний можно совершенствовать дальше, приближая его все больше и больше к настоящему резаному повороту. Освоив это, спортсмены могут свободно спускаться по склонам с жестким снежным покрытием. Дети могут ходить по простейшим спортивным трассам. Однако эта методика хороша, только при условии, что склон пологий, хорошо укатан, имеет в некоторых местах более крутые участки. Освоив резаный поворот в более простых условиях, горнолыжнику захочется им пользоваться и в более сложных условиях: на очень жестком и быстром искусственном снегу, на спортивных, крутых трассах, на которых он должен поворачивать не там, где ему заблагорассудится, а там где требует это выбранный им путь. Дальнейшее совершенствование безгранично.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для тех, кто стремится к спортивным результатам).

Вы хотите быстрее всех проходить трассы, на которых соревнуетесь, поэтому неплохо было бы нам с вами вспомнить одну формулу $t = S/V$, где t - время, V - скорость, S - путь.

Расшифруем формулу с позиции горных лыж и посмотрим из чего состоит путь спускающегося по трассе горнолыжника. Он состоит из сопряженных между собой дуг, по которым двигается на трассе спортсмен. Путь спортсмена будет тем короче, чем более выпрямленными окажутся дуги, составляющие его путь на этой трассе. При этом скорость его будет становиться тем больше, чем больше будет приближаться его путь к линии падения склона.

От чего же зависит максимальное спрямление пути:

1. от характера поставленной трассы;
2. от умения спортсмена точно, в нужный момент начинать поворот и без какого-либо промедления переходить к следующему, ибо всякое промедление с переходом к следующему повороту удлиняет путь спортсмена.



Рис. 7.

Теперь посмотрим от чего будет изменяться скорость, спускающегося по трассе спортсмена. Прежде всего, от крутизны склона и скольжения на нем лыж. Но не в меньшей степени и от приближения дуг, по которым спускается спортсмен, к линиям падения склона.

Чем больше будут приближаться дуги, по которым спускается спортсмен, к линиям падения склона, тем больше будет нарастать скорость его спуска.

А это, в свою очередь, будет зависеть:

1. от характера поставленной трассы;
2. от умения горнолыжника спрямлять и сокращать свой путь на поставленной трассе;
3. от умения ускорять движение лыж за счет своих мышечных усилий;
4. от умения двигаться по дуге без проскальзывания лыж, и тем самым не терять набранную скорость.

Чтобы выполнить все вышеизложенное, горнолыжник должен выполнить четко и без промедления ряд очень важных движений, составляющих навык резаного поворота:

1. быстро переносить вес с одной опорной ноги на другую, сохраняя при этом переносе ногу сильно согнутой в коленном и голеностопном суставах, готовую быстро разогнуться;
2. отводить стопу безопорной ноги вместе с лыжей назад и приближать ее к снегу за счет разгибания этой ноги в тазобедренном суставе;
3. колено безопорной ноги выводить внутрь поворота так, чтобы голень безопорной ноги оказывалась параллельной голени опорной ноги и не мешала последней мгновенно ставить лыжу на кант под нужным углом.

Современный резанный поворот по технике исполнения отличается от прежнего резаного поворота. Новые современные лыжи внесли небольшие коррективы в технику. Лыжа с карвинговой геометрией, поставленная на кант, способна сильнее прогибаться и круче поворачивать, что приводит к возникновению большей центробежной силы и заставляет горнолыжника искать более эффективные способы борьбы с ней.

Присматриваясь к спускам лучших горнолыжников мира, следует признать, что спортсмены не только все больше и больше приспособляются к новым моделям лыж с карвинговой геометрией, но и, приспособляясь, прибегают часто к новым движениям при выполнении давно освоенного двигательного навыка "резанный поворот".

Новая технология горных лыж позволила производить лыжи, которые способствуют ускорению перехода от одного резаного поворота к другому, ведь лыжа с карвинговой геометрией, поставленная на кант способна сильнее прогибаться, круче поворачивать и быстрее начинать новый поворот.

Все это способствует более быстрой перекантовке лыж. Положение плоских лыж, при переходе от одного поворота к другому, исчезло. Поворот стал более совершенным, проскальзывание лыж почти полностью исключилось.

Почему же стала возможна такая перекантовка лыж? Да потому что всегда быстрой и хорошей закатовке внешней лыжи часто мешала голень и колено внутренней ноги. Раньше же горнолыжник, стараясь поставить на

снег и закантовать внутреннюю лыжу, которая через мгновение станет внешней, не обращал никакого внимания на положение уже раскантированной бывшей внешней ноги, голень которой, встав на снег вертикально, мешала колену противоположной ноги уйти внутрь и закантовать хорошо внешнюю лыжу. Это не только задерживало начало следующего резаного поворота, но и не давало поставить лыжу на нужный угол при постановке ее на кант.

Но стоило горнолыжнику начать уводить колено бывшей внутренней ноги внутрь вместе с коленом внешней ноги, как голень и колено этой ноги смогли уходить далеко внутри поворота и лыжа этой ноги с самого начала поворота получила возможность вставать на кант под нужным углом.

Весь поворот начал протекать без проскальзывания, резано.

Все это вместе взятое позволило горнолыжнику уменьшить время на переход от одного поворота на кантах к другому, что уменьшило проскальзывание лыж.

Взгляните на рис.8. Это Сара Шлепер. Раскадровка хорошо иллюстрирует характерное положение техничных лыжников. Наблюдаем, что произошло между кадром 4 и 5. Менее чем за 0,1 секунды угол закантовки изменился от нулевого градуса до 40-45°.



Рис. 8. Раскадровка выполнения мастерами резаного поворота.

Вывод напрашивается сам собой. Современная геометрия лыж делает резаный поворот более быстрым и более силовым способом техники.