

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»



Утверждено:
Директор ДЮСШ №2»
С.И. Двоеглазов

«Заслужено»
на заседании тренерского
совета от 12 декабря 2014г.
Председатель: В.А. Вавина

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Учебно-методическая разработка
Выполнил тренер-преподаватель Леушев О.В.

2014 год

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

Способы передвижения в лыжных гонках разделяются на основные группы: ходы, подъемы, спуски и повороты. В эти группы входят только те способы, которые применяются в настоящее время непосредственно в соревнованиях.

Каждая группа решает одинаковые задачи в сходных условиях. В классификацию не включены способы передвижения, которые не отвечают современным требованиям к лыжным гонкам (например, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке, торможение соскальзыванием и др.), которые тем не менее имеют прикладное применение во всесторонней подготовке лыжника, в оздоровительных и массовых мероприятиях несоревновательного характера (переходы, туристские походы), в трудовой практике. Не включены в классификацию также способы передвижения и приемы, используемые в учебно-тренировочном процессе, и специально-прикладные упражнения (например, повороты на месте, строевая подготовка, преодоление препятствий и др.).

Каждая основная группа способов составлена по признаку их назначения и по их спортивному применению.

Способы ходов служат для передвижения на равнинных участках дистанции, а также на подъемах и уклонах.

Способы преодоления подъемов имеют назначением преодоление склонов снизу вверх, когда передвижение ходами невозможно или нецелесообразно.

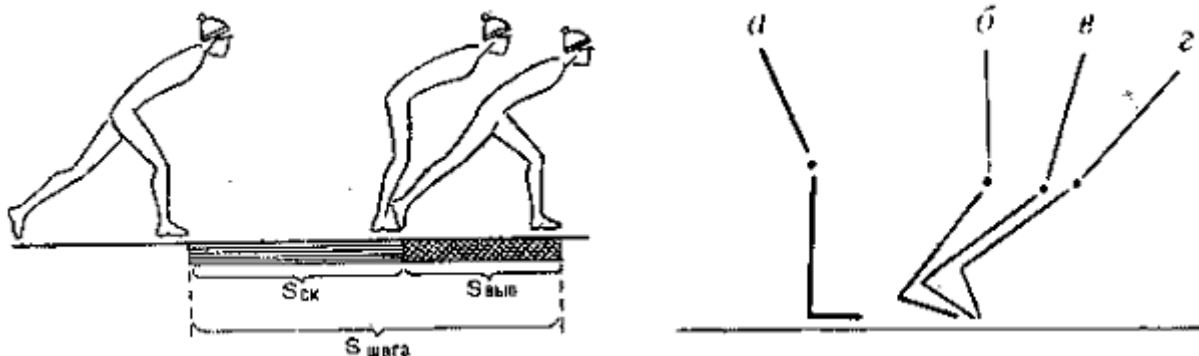
Способы спусков применяются при преодолении склонов сверху вниз.

Способы поворотов используются при изменении направления движения.

Включение в технику лыжника-гонщика основных способов передвижения не исключает возможности в крайних, нетипичных случаях использования приемов из общетехнической разносторонней подготовки лыжника (например, торможение соскальзыванием, поворот прыжком). Концентрация же внимания на самых эффективных современных основах техники направлена на формирование высшего спортивно-технического мастерства.

Элементы способов передвижения. Наиболее сложные способы передвижения (ходы и подъемы на лыже), как сложные действия (системы движений), состоят из более простых составных частей (подсистем) — фаз и элементарных действий. И те и другие являются элементами соответствующих способов передвижения.

Основа ходов (кроме бесшажного) и подъемов по лыже — лыжный шаг. Он имеет три разновидности: скользящий шаг, когда лыжник передвигается главным образом на скользящей лыже, беговой шаг, когда лыжник очень недолго скользит по лыже, почти переходя на бег, и ступающий шаг, при котором скольжения нет.



В течение лыжного шага опорная лыжа скользит (кроме ступающего шага) и стоит на месте (кроме бесшажного хода). Таким образом, различаются периоды скольжения и стояния опорной лыжи. Скользящий лыжный шаг включает скольжение в выпад. Длина

лыжного шага равна сумме длин скольжения и выпада (рис.). В бесшажном ходе все передвижение за цикл определяется только скольжением, в подъеме ступающим шагом — только выпадом. В период скольжения лыжник благодаря скольжению стремится обеспечить высокую оптимальную скорость, стараясь уменьшить торможение и увеличить ускорение; в период стояния подготавливает движения, обуславливающие скорость в последующем скольжении. Скорость передвижения в лыжном шаге обеспечивается отталкиванием лыжами и палками. В скользящих лыжных шагах отталкивание лыжами подготавливается в периодах скольжения и стояния лыжи (перекат, подседание на опорной ноге) и выполняется в период стояния. Отталкивание лыжами включает отталкивание выпрямлением ноги и маховые движения ногой, рукой (или руками) и туловищем. Отталкивание ногой выполняется только движениями в суставах опорной ноги. С момента остановки лыжи начинается разгибание в тазобедренном суставе (рис.) и продолжается подседание в коленном и голеностопном суставах. Далее включается разгибание нога в коленном суставе (рис.) и присоединяется отталкивание стопой (подошвенное сгибание в голеностопном суставе (рис.)). Маховые движения усиливают отталкивание ногой и обеспечивают более эффективное передвижение лыжника (рис.). Отталкивание палками включает в себя движения рукой, туловищем и опорной ногой. Наклоном туловища начинается опора на палку при ее постановке и отталкивание ею. Небольшое выдвижение стопы опорной ноги (или ног) обуславливает передачу усилия на лыжу (предупреждает преждевременный перекал). Движение рук назад (разгибание в плечевых суставах) совместно с другими движениями способствует сохранению и повышению скорости скользящей лыжи (лыж). Отталкивание лыжами и палками, а также скольжения составляют основные элементарные действия способов передвижения, от совершенства которых зависит скорость лыжника-гонщика. Для детального понимания смысла и цели в сложных способах передвижения выделяются фазы движения.

В описании техники ходов и подъемов применяется следующая схема: цель способа передвижения — общий результат управления движениями. Например, в попеременном двухшажном ходе цель шага — оптимальная скорость. Подцель фазы — частный, промежуточный результат для данной фазы, поскольку каждая фаза в шаге имеет свою роль. Подцели всех фаз шага совместно обеспечивают общую цель шага. Цель и подцели отвечают на вопрос: для чего нужны движения лыжника? Задача оптимизации движений в фазе — направления совершенствования движений для повышения результата. Например, одна из задач в свободном скольжении в ходах — не увеличивать давления на лыжи.

Требования к движениям — конкретные средства выполнения задач оптимизации. Например, для уменьшения давления на лыжи — замедлить и остановить движения по инерции рук, туловища и маховой ноги вверх. Задача отвечает на вопрос «зачем?», а требования — на вопрос «как?» Понимание смысла каждого движения, его цели и задачи повышает сознательность в применении техники.

Сочетание определенных фаз в строгой последовательности определяет каждый конкретный способ хода и подъема. В момент, когда заканчивается одна фаза и начинается следующая, происходит изменение самих движений, а следовательно, и подцели фазы, задач оптимизации движений и требований к последним.

Таким образом, определяя границы фаз и их особенности, изучают определенный способ хода или подъема. При этом обращается внимание на особенности элементарных действий в каждом способе передвижения на лыжах.

