

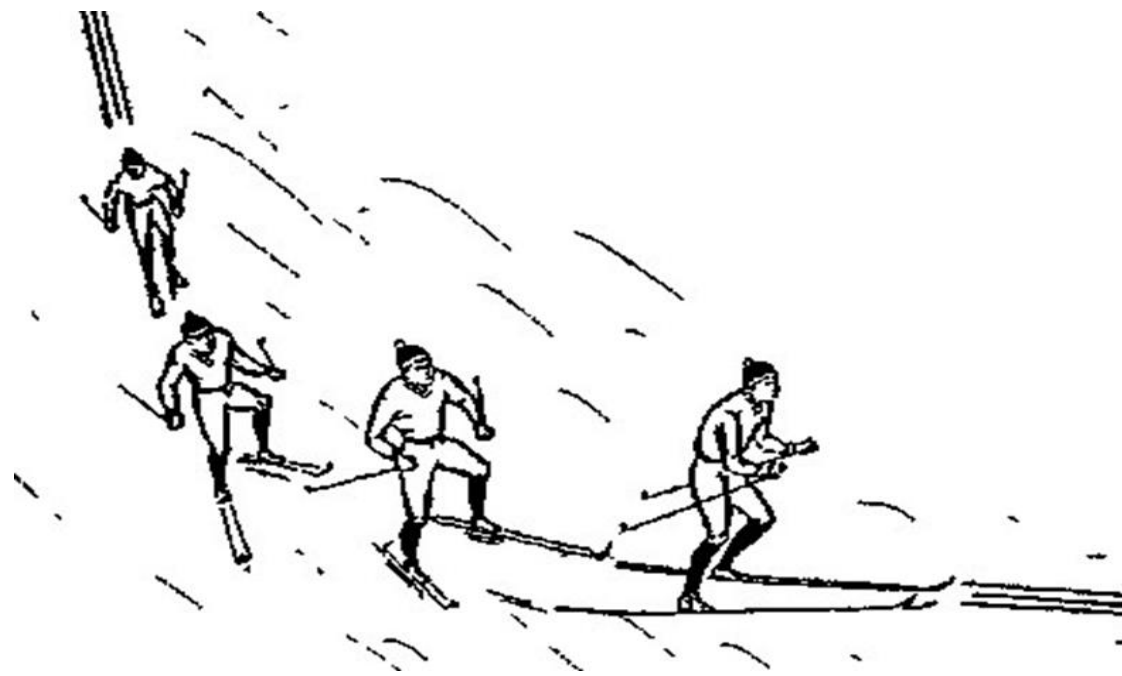


Здравствуйте ребята ознакомтесь с презентацией

Повороты при спусках со склонов применяются для изменения направления движения. Существует несколько способов поворотов: в зависимости от задач, стоящих перед лыжником, - в гонках, туризме или на прогулках; условий движения - скорости скольжения, крутизны и рельефа склона, состояния снега, инвентаря и дуги поворота; особенностей способа выполнения поворота .



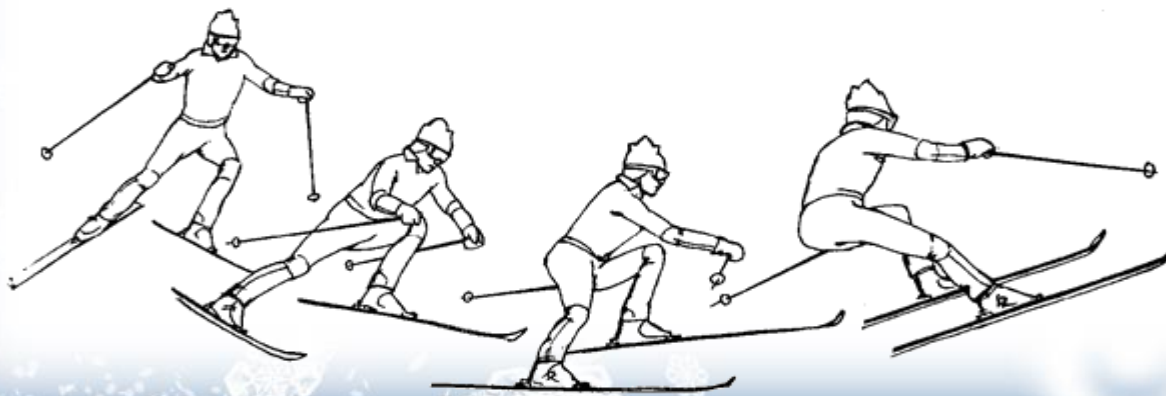
Поворот переступанием - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Существует два вида поворотов - переступанием с внутренней и с наружной лыжи



Поворот переступанием с внутренней лыжи

Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей.

Он **выполняется следующим образом:** спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.



В повороте переступанием овладевают:

- переносом массы тела на наружную в повороте лыжу и энергичным отталкиванием ей при отведении в сторону носка внутренней лыжи, как в коньковом ходе;*
- последующей загрузкой внутренней лыжи с приставлением к ней внешней;*
- наклоном туловища вперед и в сторону поворота;*
- поворотами в разных направлениях за счет соответствующего перераспределения в переносе массы тела с ноги на ногу (с правой на левую при повороте налево и, наоборот, при направо);*
- выполнением одновременных толчков руками при переступании коньковым и шагами в направлении поворота, что увеличивает скорость;*
- исполнением поворота как на равнинных участках, так и на различных по крутизне спусках;*

Ошибки: *недостаточный перенос тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю, слабый толчок ногой, недостаточный наклон туловища в сторону поворота.*



Поворот переступанием с наружной лыжи

Поворот переступанием с наружной лыжи применяется значительно реже и чаще всего при спуске с невысокой скоростью. При этом повороте тяжесть тела переносится на внутреннюю лыжу, а наружная отставляется пяткой в сторону и, перенося на нее вес тела, лыжник приставляет внутреннюю палку к наружной. Затем все движения повторяются.

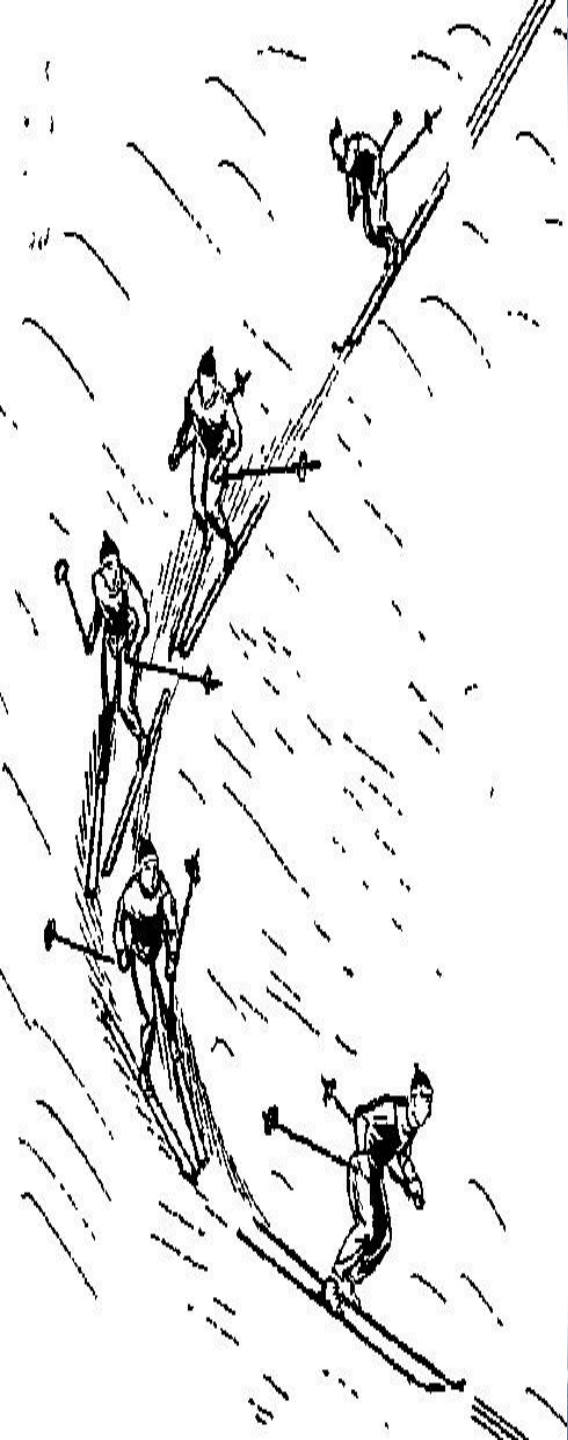


Поворот упором и из «упора»



Поворот упором - выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела





Для поворота упором (полукругом) следует:

- разведение пяточной части обеих лыж в стороны без отрыва их от опоры;
- закантовку на внутренний кант внешней в повороте лыжи при сохранении внутренней лыжи на всей скользящей поверхности;
- небольшое выдвижение закантованной лыжи вперед с увеличением давления на нее;
- последовательное выполнение поворотов в разные стороны за счет кантования, выдвижения вперед и загрузки массой тела вначале одной, а затем второй лыжи всегда противоположной к направлению поворота;
- скользящее сведение пяточных частей лыж и параллельную постановку их для окончания поворота.

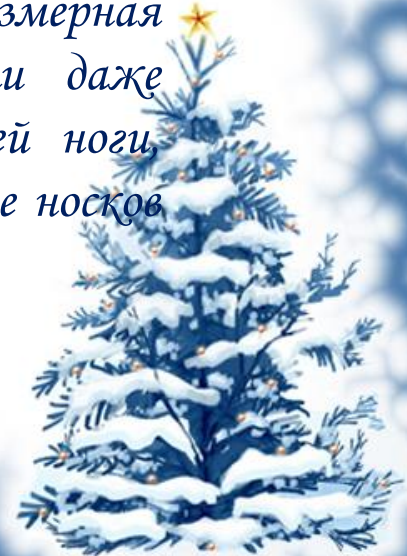


Поворот упором и из «упора»

Обучение повороту «упором»:

- 1. Принять положение упора на ровной площадке в правую сторону, затем в левую*
- 2. При спуске наискось перенести вес тела на нижнюю лыжу, верхнюю выдвинуть немного вперед и поставить (не загружая) в положении упора.*
- 3. Тоже, но слегка загружая наружную лыжу.*
- 4. Совершенствование поворота на различных скоростях.*

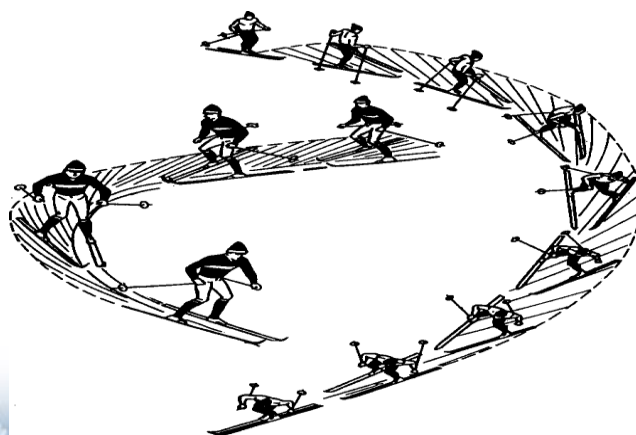
Ошибки: недостаточное выведение наружной лыжи, чрезмерная загрузка упорной ноги, что вызывает замедление или даже остановку, разведение коленей и плоское ведение рулящей ноги, недостаточный наклон в сторону поворота, переkreщивание носков лыж.



Поворот на параллельных лыжах

Поворот на параллельных лыжах имеет две разновидности. На виражах, с хорошо прорезанной и накатанной лыжней, для поворота по направлению лыжного следа, необходимо загрузить частью массы тела внутреннюю в повороте лыжу, а также наклонить туловище внутрь поворота, тем круче, чем больше скорость и меньше радиус. Быстрое выполнение этих двигательных действий позволяет избежать сноса лыжника центробежными силами с лыжного следа в сторону, противоположную повороту.

Квалифицированные лыжники на хорошо укатанном снежном полотне используют горнолыжную технику поворота на параллельных лыжах. Его основными элементами являются вращающий импульс и разгрузка лыж, наклон туловища внутрь поворота и затем вперед.

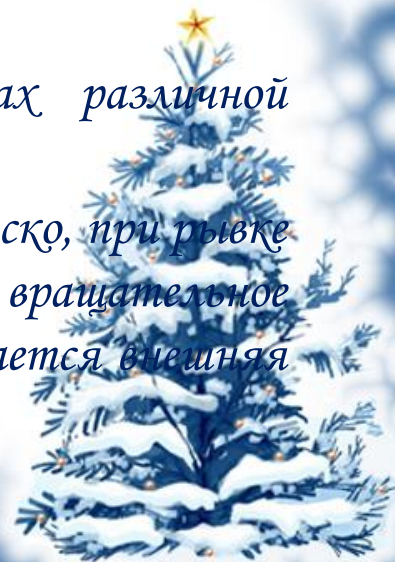


Обучение повороту на параллельных лыжах. Имеется много разновидностей данного поворота, чаще они применяются в горнолыжном спорте, в лыжных гонках обычно используют поворот «махом» или «рывком».

Обучению повороту на параллельных лыжах начинают после обучения «из упора» и «плуга», которые являются основой для овладения поворотом на параллельных лыжах.

1. На ровной площадке – облегчая загрузку лыж, рывковые движения пятками лыж вправо и влево.
2. Повторение упражнения на боковое соскальзывание на склонах с перенесением веса тела лыжи на лыжу.
3. Основные движения туловищем вправо и влево в движении, постепенно увеличивая скорость.
4. Совершенствование техники поворота на склонах различной сложности.

Ошибки: лыжи при входе в поворот стоят на ребрах, а не плоско, при рывке лыжи не разгружены от веса тела, слабый замах и недостаточное вращательное движение туловища, при движении по дуге недостаточно загружается внешняя лыжня.



Поворот «плугом»

Поворот "плугом" - применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение "плуга"; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большое отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.



Обучение повороту «плугом» начинается с повторения торможения «плугом». Затем применяются следующие упражнения:

1. На ровной площадке – применяются положение «пруса» и плавно переносится вес тела с ноги на ногу.
2. На слоне средней крутизны – полный перенос веса тела на одну лыжу, ставя ее ребро несколько круче.
3. Выполнение поворота на большей скорости и склонах большей крутизны.

Ошибки: недостаточное разведение пяток лыж, перекрещивание носков лыж, недостаточная загрузка и кантование внешней лыжи, разведение коленей, недостаточное сведение носков лыж, слишком большой наклон туловища, недостаточное сгибание опорной ноги.

