

## 6 ПОДЪЕМЫ НА ЛЫЖАХ

### 6.1 Подъем попеременным ходом

Применяется на пологих склонах. Координация движений такая же, как и при попеременном двухшажном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В результате длина скольжения сокращается, но возрастает частота отталкиваний.

Лыжа после толчка меньше отрывается от земли (рис.10).

Если двигаться по склону скользящим шагом невозможно, то подъем осуществляется ступающим шагом. Длина шага резко сокращается, лыжи опускаются на снег с силой (с так называемым «прихлопыванием»).

Подъем при этом часто производится в виде легкого бега короткими шагами.

Методика обучения подъему скользящим и ступающим шагом та же, что и при переменных лыжных ходах.

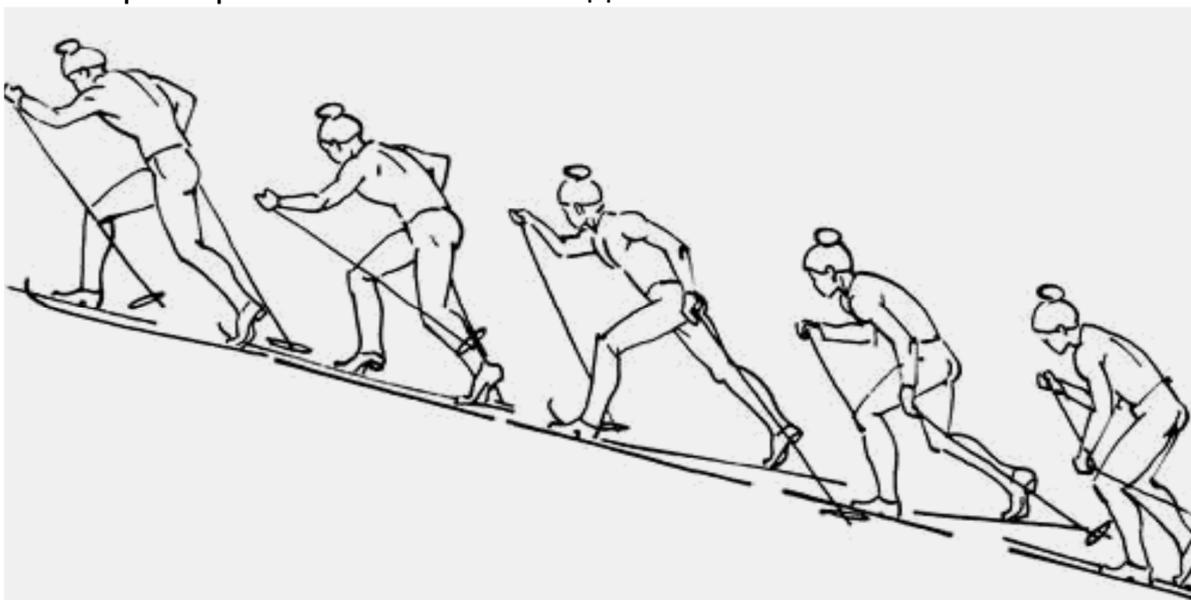


Рис.10 - Подъем попеременным ходом

### 6.2 Подъем «полуелочкой»

Применяется при подъеме наискось. Лыжа находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, другая - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону (рис.11). Отталкивание палками производится так же, как и в движении попеременным двухшажным ходом.

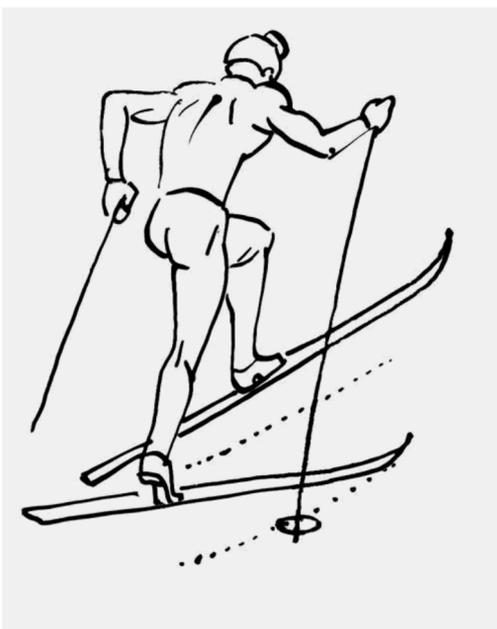


Рис.11 - Подъем «полуелочкой»

### **6.3 Подъем «елочкой»**

Применяется на склонах средней крутизны. Носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся поочередно сзади лыж (рис.12).

При обучении способам преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой» основное внимание следует обращать на отработку ступающего шага, на правильное разведение носков лыж и постановку их на внутренние ребра.

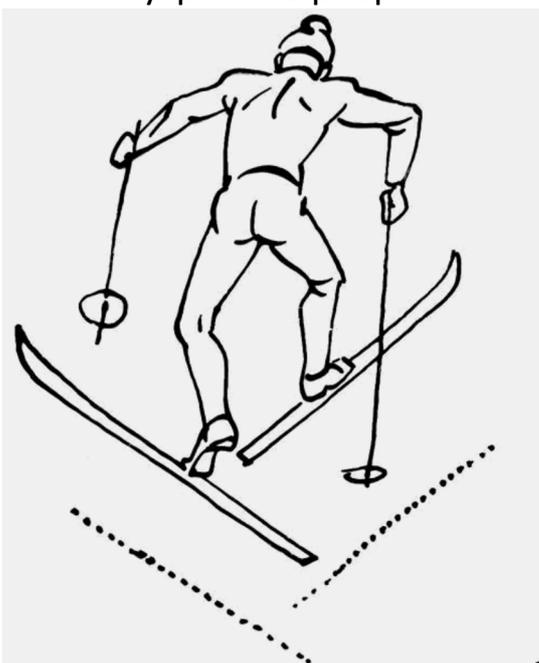


Рис.12 - Подъем «елочкой»

#### **6.4 Подъем «лесенкой»**

Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку (рис.13).

При разучивании подъема «лесенкой» добиваются устойчивого равновесия, следят за правильным выполнением опоры на нижнюю палку, за постановкой верхней лыжи на ребро, а также за наклоном корпуса.

Технику подъемов совершенствуют на тренировочной лыжне, применяя в зависимости от рельефа местности различные способы.

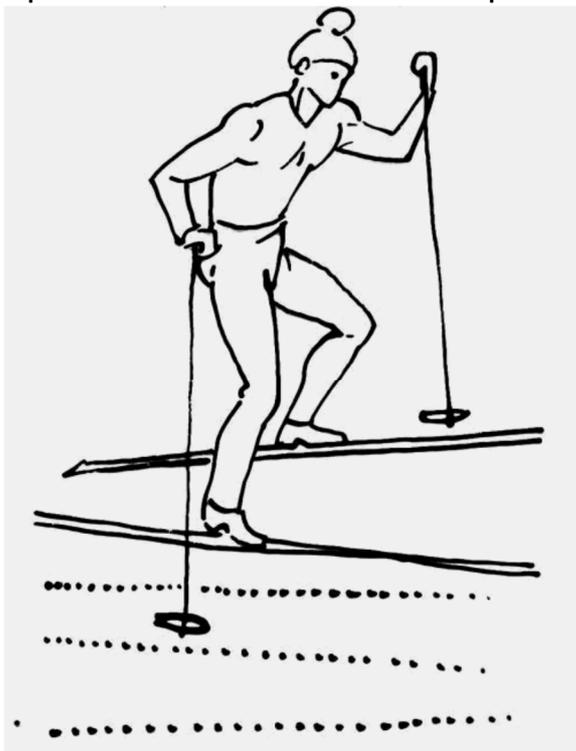


Рис.13 - Подъем «лесенкой»

### **7 СПУСКИ НА ЛЫЖАХ**

Спуски на лыжах выполняются в средней, высокой и низкой стойках.

#### **7.1 Спуск в средней (основной) стойке**

Выполняется со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники (рис.14-а).

Выполняется в таком положении: лыжи расставлены на ширину ступни, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, палки отведены кольцами назад, масса тела равномерно распределена на обе ноги.

#### **7.2 Спуск в высокой стойке**

Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и

для замедления скорости при спусках (рис.14-б).

Ноги слегка согнуты, одна из них для большей устойчивости выдвинута на полступни вперед, туловище незначительно наклонено в сторону движения.

При скольжении по буграм лыжник слегка приседает, а при преодолении впадин - выпрямляется.

### **7.3 Спуск в низкой стойке**

Применяется на длинных и ровных склонах для увеличения скорости движения (рис.14-в).

Ноги сильно согнуты в коленях, голова и туловище наклонены ниже, чем при обычной стойке, руки дальше вынесены вперед.

### **7.4 Спуск в стойке «отдыха»**

Применяется на различных склонах (рис.14-г). Для отдыха наклоняться вперед, предплечьями опираться в бедра. Палки подобрать, кольца отвести назад-вверх.

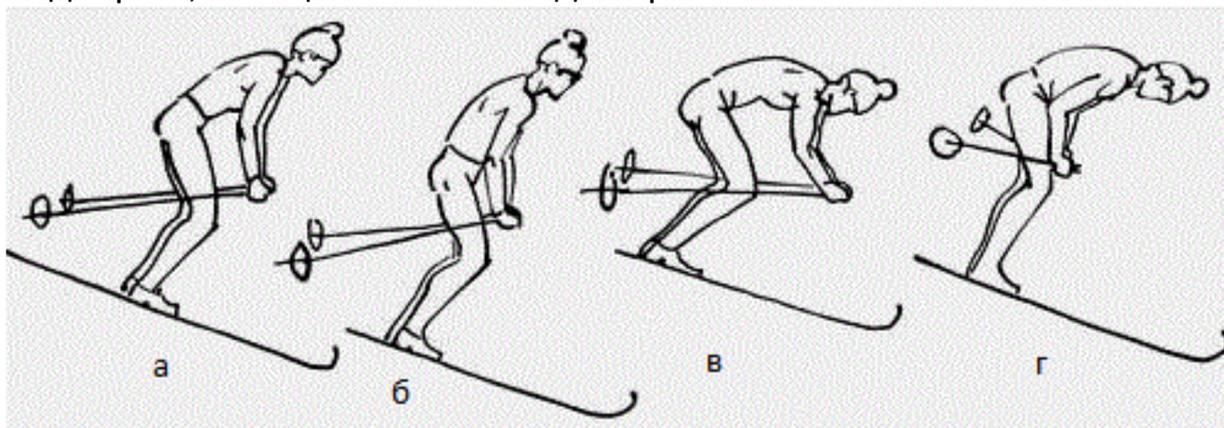


Рис.14 - Спуски на лыжах (а-г)

*Методика обучения.*

Спуски на лыжах изучаются в приведенной выше последовательности. Техника каждого из них вначале отрабатывается на месте, затем - в движении на ровных пологих спусках.

По мере овладения отдельными элементами и координацией движений в целом переходят к совершенствованию приобретенных навыков на склонах различной крутизны и профиля.

При обучении необходимо обращать внимание занимающихся на условия сохранения равновесия, добиваться устранения ошибок, связанных с неправильным наклоном туловища, сгибанием ног, излишним напряжением и неуверенными движениями при спусках.

## **8 ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ СПУСКЕ НА ЛЫЖАХ**

### **8.1 Торможение «плугом»**

Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для

торможения развести пятки лыж в стороны, ноги в коленях слегка согнуть; тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи; руки вынести вперед, кольца палок держать сзади (рис.15-а).

*Методика обучения.*

Разучивание торможения начинается без подготовительных упражнений, сразу же на склонах. На первом этапе обучения занимающиеся должны хорошо овладеть равномерным торможением. Затем условия выполнения данного способа усложняются – занимающиеся должны научиться проходить различные отрезки дистанции спуска с различной скоростью, делать остановки в определенных местах. С этой целью на трассе спуска устанавливаются ориентиры, флажки и другие знаки.

### **8.2 Торможение «полуплугом»**

Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки. Методика обучения та же, что и при торможении «плугом». Тяжесть тела переносится на «верхнюю» (по склону) лыжу, пятку другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро (рис.15-б).

### **8.3 Торможение палками между лыжами**

Применяется для замедления скорости при движении среди деревьев, кустарников и в других условиях, затрудняющих торможение лыжами.

Поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками. Для более быстрого гашения скорости спуска тормозят одновременно лыжами («плугом» или «полуплугом») и палками.

### **8.4 Торможение боковым соскальзыванием**

Применяется на очень крутых склонах (рис.15-в).

Туловище отводится назад и резко поворачивается на 90° - перпендикулярно направлению движения, лыжи ставятся параллельно, для большей устойчивости лыжник опирается также на «верхнюю» (по склону) палку.

*Методика обучения.*

Разучивание первоначально производится стоя на месте, в основной стойке, затем при спусках со склонов (пологих, средней крутизны) с обозначением мест начала и окончания торможения. В дальнейшем совершенствование торможения данным способом, как и всеми другими, происходит при спусках со склонов различной крутизны.

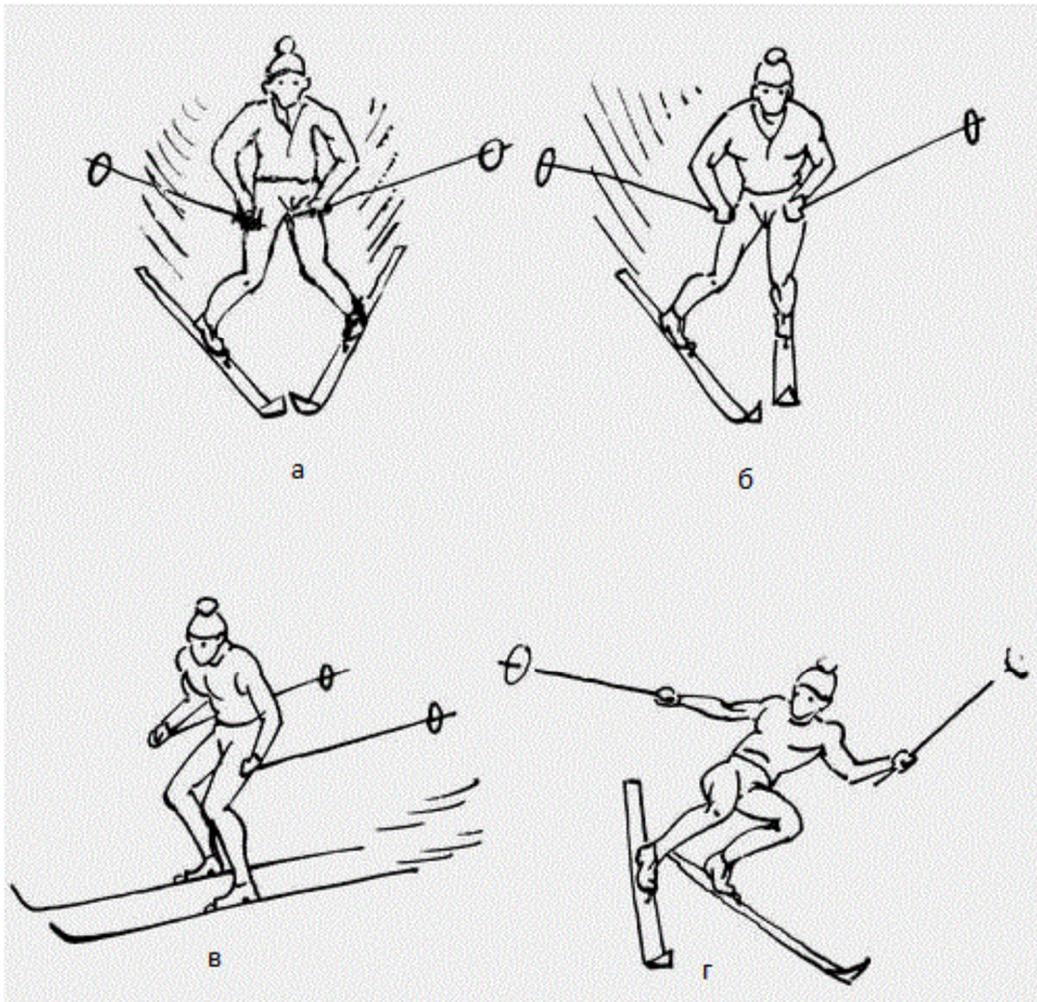


Рис.15 - Торможения при спусках на лыжах (а-г)

### 8.5 Торможение падением

Применяется для быстрой остановки при спуске с гор (рис.15-г).

Присев, отбросить руки с палками вверх-в сторону, упасть на бок, держа лыжи поперек склона.

*Ошибки при торможениях:*

- попытка выполнить «плуг» на прямых ногах;
- одновременное разведение задников и носков лыж;
- постановка лыж на плоскость, а не на внутреннее ребро;
- слишком резкое торможение, что приводит к падению;
- сильное сгибание тормозящей ноги в колене при торможении «полуплугом»;
- недостаточное сгибание опорной ноги при торможении «полуплугом».

Первые четыре ошибки можно исправить, если больше сгибать ноги, сводить их в коленях и разводить пятки в стороны. Для устранения двух других ошибок надо постоянно контролировать свои движения.