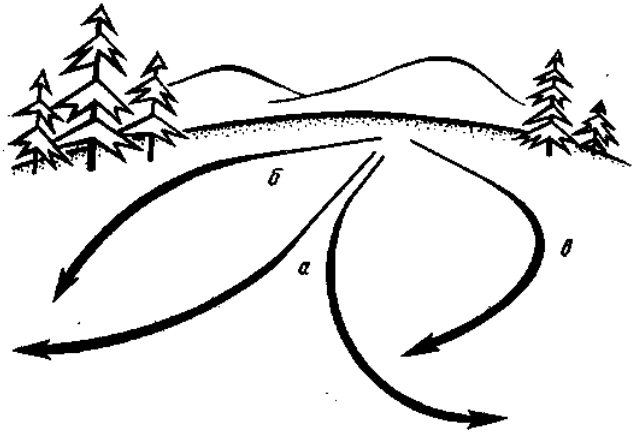


Тема 2. Повороти на лижах у русі

Всі повороти діляться за напрямком руху (мал. 2.1): *поворот до схилу* (а); *поворот від схилу* (б); *повний поворот* (в).

Для змінення напрямку руху застосовують різноманітні способи поворотів: переступанням, «плугом», упором, із упора і на паралельних лижах. Розглянемо техніку перших двох способів повороту, бо вони є основними для здобувачів освіти – в змаганнях, туризмі та під час прогулянок [13].

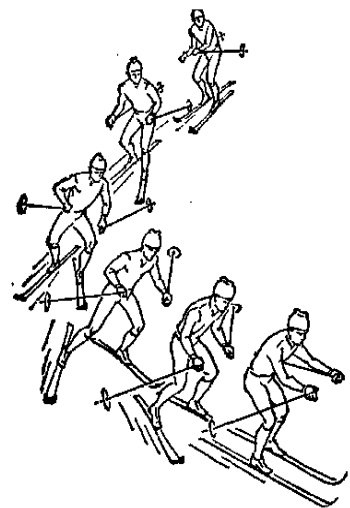


Мал. 2.1 Види поворотів

2.1. Поворот переступанням

Поворот «переступанням» – один з дієвих поворотів лижних гонках. Він застосовується як на схилі, так і на рівнинних відрізках після викочування зі схилу майже при будь-якому стані снігового покриву.

Поворот «переступанням» починається як з внутрішньої, так із зовнішньої лижі. Поворот із зовнішньої лижі майже не використовується. Поворот з внутрішньої лижі – це єдиний із способів повороту, що прискорює рухи.



Мал. 2.2 Поворот переступанням

При виконанні нього повороту ноги в колінних суглобах зігнуті і під час повороту не випрямляються. Для збільшення кута повороту подібні переступання необхідно виконувати декілька разів. Крім поштовху ногою, для збільшення швидкості використовують одночасне відштовхування палицями. (Мал. 2.2).

Методика навчання повороту «переступанням».

Вивчення повороту «переступанням» слід починати на рівнині з підготовчих вправ:

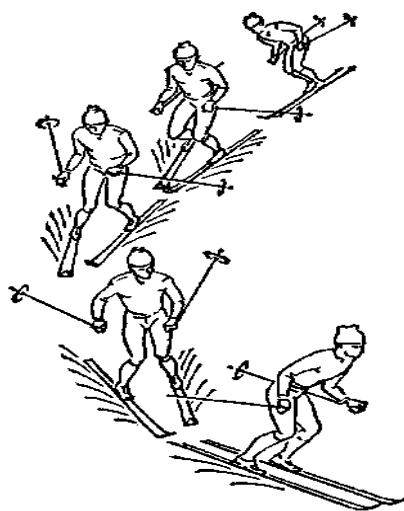
1. Імітація повороту, «переступанням» на кроках (навколо своєї осі вліво (вправо)).
2. Імітація повороту стрибками (навколо своєї осі) вліво і вправо.
3. Виконання повороту сковзанням (навколо своєї осі) вліво, вправо.
4. Виконання повороту в одну сторону.
5. Виконання повороту і вліво, і вправо (зігзаг).
6. Виконання повороту на схилі в лівий і правий бік (зігзаг) [6].

Типові помилки під час повороту:

- виконання повороту на прямих ногах;
- вага тіла недостатньо переноситься на внутрішню лижу;
- під час відштовхування зовнішня лижа не кантується або слабо кантується;
- в момент повороту тулуб випрямляється.

2.2. Поворот «упором»

Виконується на схилах середньої крутизни, при неглибокому сніговому покриві і досить високій швидкості. Для виконання повороту, наприклад, в лівий бік, необхідно попередньо перенести вагу тіла на ліву ногу; праву лижу, вільну від ваги тіла, ставлять в положення «упора» – п'ятку лижі відводять вбік, носок лижі виводиться вперед на 10-15см і лижа кантується на внутрішнє ребро. Для виконання повороту вагу тіла необхідно частково перенести на лижу, яка знаходиться в «упорі» (праву). (мал. 2.3)



Мал. 2.3 Поворот «упором»

Методика навчання повороту «упором».

Учні досить легко засвоюють цей спосіб повороту. Спочатку виконуються імітаційні вправи на рівному місці:

1. Імітація відведення правої (лівої) ноги в положення «упора» з виведенням носка лижі на 10-15см вперед.
2. Те ж, з завантаженням ноги, яка виведена в «упор» вагою тіла.
3. Виконання повороту «упором» з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхування палицями на рівнині вправо (вліво).
4. Виконання повороту на пологих схилах в правій і лівій бік.
5. Виконання повороту на схилах середньої крутизни вправо і вліво [11].

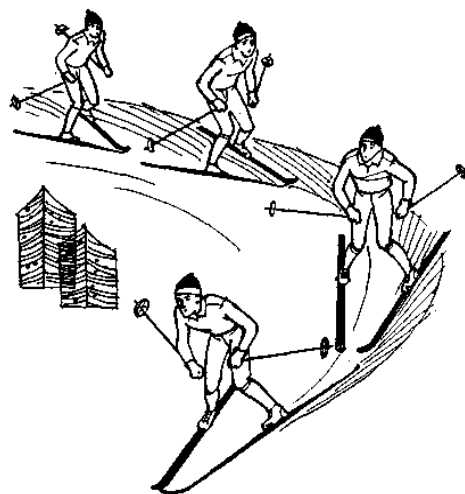
Типові помилки під час повороту:

- малий кут відведення п'ятки лижі;
- відсутнє або слабе кантування лижі;
- недостатньо висунутий вперед носок лижі;
- мало переноситься вага тіла на зовнішню лижу.

2.3. Поворот «плугом»

Застосовується на схилах середньої крутизни, на схилах з різним сніговим покривом.

Виконуючи поворот, лижник (приймає положення гальмування «плугом»). Щоб повернути вліво, лижник за рахунок незначного скручування тулуба вбік повороту та віддавленням ногою, протилежною повороту, тобто правою, виконує поворот в ліву сторону. Носки лиж повинні бути на одному рівні, руки знаходяться попереду тулуба, палиці кільцями назад. Якщо швидкість необхідно погасити, то під час повороту кантують лижі на внутрішні ребра (Мал.



2.4).

Мал. 2.4 Поворот «плугом»

Методика навчання повороту «плугом»

Вивчення повороту «плугом» здійснюється у відповідній послідовності. Спочатку слід повторити гальмування «плугом». Після показу і роз'яснення викладача здобувачі освіти виконують підготовчі вправи:

1. Стоячи на рівному місці – приймають положення «плуга» і імітують віддавлення ногою при повороті вліво, потім вправо.
2. Виконання повороту з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхувань палицями, спочатку в ліву сторону, а потім вправу.
3. Виконання повороту на пологому схилі в лівій, а потім в правий бік.
4. Виконання повороту на схилах середньої крутизни [11].

Для удосконалення техніки доцільно виконувати повороти, об'їжджаючи розставлені на схилі прапорці або палиці.

Типові помилки під час повороту:

- ноги розгинаються в колінних суглобах, а тулуб нахиляється вперед;
- широке положення носків лиж (в цьому випадку утруднюється виконання повороту);
- простежується значне бокове зісковзування;
- палиці виходять кільцями вперед.