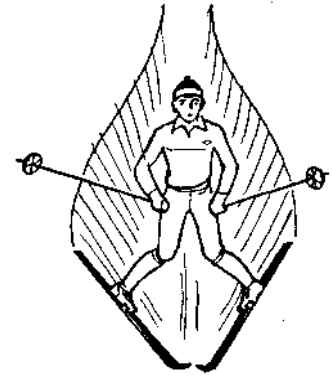


Тема 4. Гальмування різними способами

4.1. Гальмування «плугом»

Застосовується як на схилах різної крутизни, так і на викочуванні зі схилу при достатньо щільному сніговому покриву. Ковзаючи на паралельних лижах, лижник симетрично розводить вбік п'яткові частини лиж шляхом нажиму і одночасно зводять коліна та кантує лижі на внутрішні ребра (канти).

Вага тіла повинна рівномірно розподілятися на обидві ноги. Щоб уникнути падіння, носки лиж не повинні перехрещуватись, наїжджаючи одна на одну. Чим більше кут розведення лиж, тим швидше можна знизити швидкість або у випадку необхідності зупинитися. Кисті рук знаходяться попереду на рівні поясу, палиці кільцями відведені назад. (Мал. 4.1)



Мал. 4.1 Гальмування «плугом»

Методика навчання гальмуванню «плугом»

Навчання цьому гальмуванню проводиться по загальноприйнятій схемі (розповідь—показ—пояснення), потім викладач дає здобувачам освіти цілий ряд підготовчих вправ:

1. Спочатку на рівному місці здобувачі освіти декілька разів приймають вихідне положення гальмування «плугом».
2. З основної стійки спуск стрибком з опорою на палиці, які ставляться кільцями на рівні носків лиж, приймають положення гальмування «плугом».
3. Те ж саме, тільки без опори на палиці.
4. Прийняти стійку гальмування «плугом» шляхом зісковзування, впираючись на палиці, як в 2-й вправі.
5. Те ж саме, тільки без опори на палиці.
6. Виконати гальмування «плугом» з 5-6 бігових кроків або відштовхувань палицями на рівнині [7].

Коли викладач переконується, що всі вірно оволоділи технікою гальмування на рівній місцевості, то веде їх на пологі схили. На схилі слід виконати підготовчу

вправу «ліхтарик», яка дається для регулювання сили тиску на лижі шляхом розведення і зведення п'яток лиж. При спуску здобувачі освіти повинні звести і розвести п'яток лиж 3-5 разів.

Потім на схилах середньої крутизни – по черзі виконують гальмування «плугом» в цілому, приймаючи позу відразу ж після початку руху на вершині гори і зберігаючи це положення до кінця спуску або до зупинки.

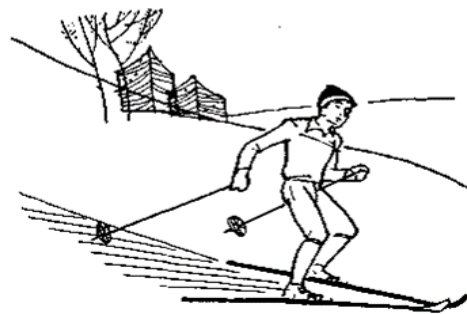
Далі удосконалюють гальмування «плугом» на схилі, розміченому орієнтирами, які визначають частини схилу, де необхідно пройти без гальмування, а де з гальмуванням «плугом» до повної зупинки. Змінюючи ці відстані, можна ускладнити або полегшити завдання, в залежності від підготовленості здобувачів освіти. Потім виконання гальмування по команді викладача в указаному місці.

Типові помилки під час виконання гальмування «плугом»:

- гальмування виконується на прямих ногах;
- тулуб сильно нахиляється вперед;
- руки розводяться широко вбік і палиці виносяться кільцями вперед;
- перехрещення носків лиж;
- ведуться лижі плоско, не кантуються на ребра;
- нерівномірний тиск на обидві лижі, що приводить зміни напрямку руху;
- недостатнє розведення п'яток лиж.

4.2. Гальмування «упором»

Застосовується при спусках навскоси. Здобувач освіти переносить вагу тіла на верхню лижу, яка ковзає прямо, а нижню ставить в положення упору; п'ятка вбік, носки лиж утримуються на одному рівні, лижа закатована на внутрішнє ребро. Збільшення кута відведення і кантування лижі посилює гальмування.



Мал. 4.2 Гальмування «упором»

Вага тіла протягом всього гальмування залишається на верхній лижі, яка ковзає прямо, навіть частковий перенос ваги тіла на лижу, яка знаходиться в «упорі», приводить до зміни напрямку руху. Руки знаходяться попереду тулуба, кисті на рівні поясу, палиці відведені кільцями назад. Іноді цей спосіб гальмування називають «напівплугом» (Мал. 4.2).

Методика навчання гальмуванню «упором».

Здобувачі освіти, які добре оволоділи гальмуванням «плугом», звичайно легко засвоюють гальмування «упором». При вивченні цього способу необхідно вивчити підготовчі вправи:

1. Імітація стійки гальмування «упором» шляхом відведення в упор правої лижі.
2. Те ж, лівою лижею.
3. Те ж, по чергово лівою і правою лижею.
4. Імітація стійки гальмування шляхом зісковзування правою лижею, потім лівою і по черзі.
5. Виконання гальмування «упором» з 5-6 бігових кроків або одночасних відштовхувань палицями на рівнині.
6. Виконання гальмування «упором» на пологому схилі навскоси з відведенням нижньої лижі в «упор» і приставленням її до верхньої. При спуску виконати декілька разів відведення і приставлення лиж. Виконати цю вправу слід в один та другий бік.
7. Гальмування «упором» при спуску навскоси в цілому правим та лівим боком [5].

Типові помилки під час виконання гальмування «упором»:

- вага тіла розподіляється на обидві лижі;
- носок нижньої лижі виходить вперед;
- палиці виносяться кільцями вперед.

В подальшому здобувачі освіти повинні оволодіти гальмуванням «упором» в обидві сторони (з різних ніг) на схилах різної крутизни.

4.3. Гальмування падінням

Застосовується при необхідності екстреної зупинки, або при повороті, коли виникає небезпека наїзду на дерево (мал. 4.3).

Щоб гальмування падінням було безпечним, необхідно вміти надати і довести ці рухи до автоматизму, щоб не міркувати при падінні, як це робиться. Це сприяє зменшенню травматизму у здобувачів освіти під час занять, туристичних походах і прогулянках.

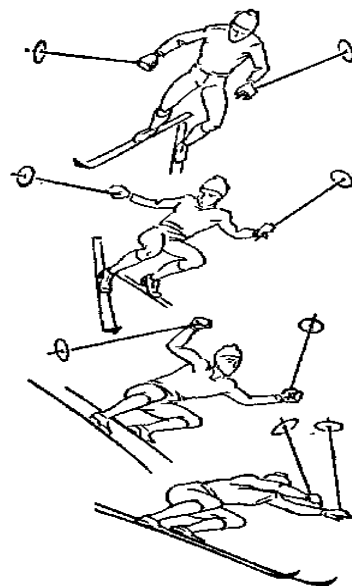
Методика навчання гальмуванню падінням.

Перш, ніж вести здобувачів освіти на схили, слід виконати підготовчі вправи на рівнині:

1. Виконати гальмування падінням по елементам.
2. Імітація падіння на рівнині під команду викладача.

3. Виконання гальмування на пологих схилах.

4. На схилах середньої крутизни.



Мал. 4.3 Гальмування падінням

Типові помилки під час виконання гальмування падінням:

- рух на прямих ногах;
- вага тіла перенесена вперед на носки;
- тулуб прямий;
- лижі не повернуті на ребра в бік падіння;
- кисті рук опущенні;
- палиці повернуті кільцями вперед;
- після торкання тулубом снігу, кисті закриті і тримають палиці.