

Тема: Способы торможения на лыжах

Учитель физической культуры:
Рычков Илья Александрович

Цель:

научиться тормозить на лыжах

Задачи:

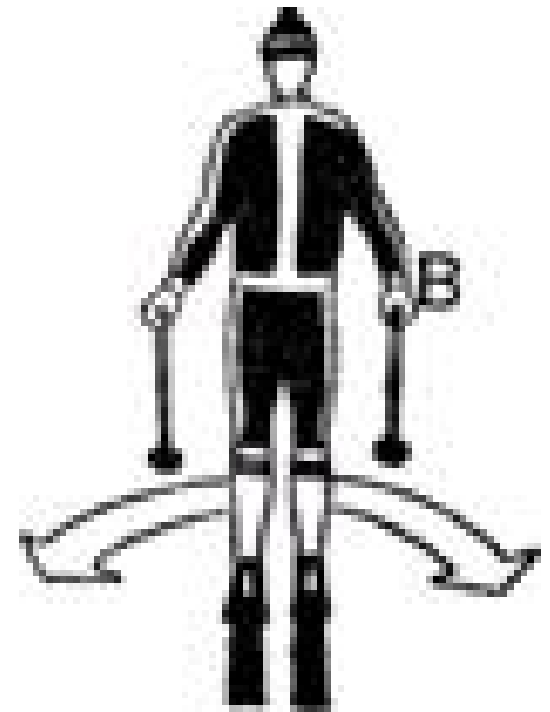
- познакомиться с методами торможения на лыжах;
- научиться тормозить этими способами.

Торможение: понятие

- Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки.
- К основным способам торможений относятся: торможение изменением стойки спуска, «плугом», «полуплугом», упором, торможение палками, торможение падением. Рассмотрим технику выполнения указанных способов торможений.

Торможение изменением стойки спуска.

- Этот способ применяется на выкате при спусках с гор за счет изменения стойки. Например, из низкой стойки лыжник переходит в основную, а затем в высокую, изменяя угол сгибания ног в коленных суставах и выпрямляя туловище.



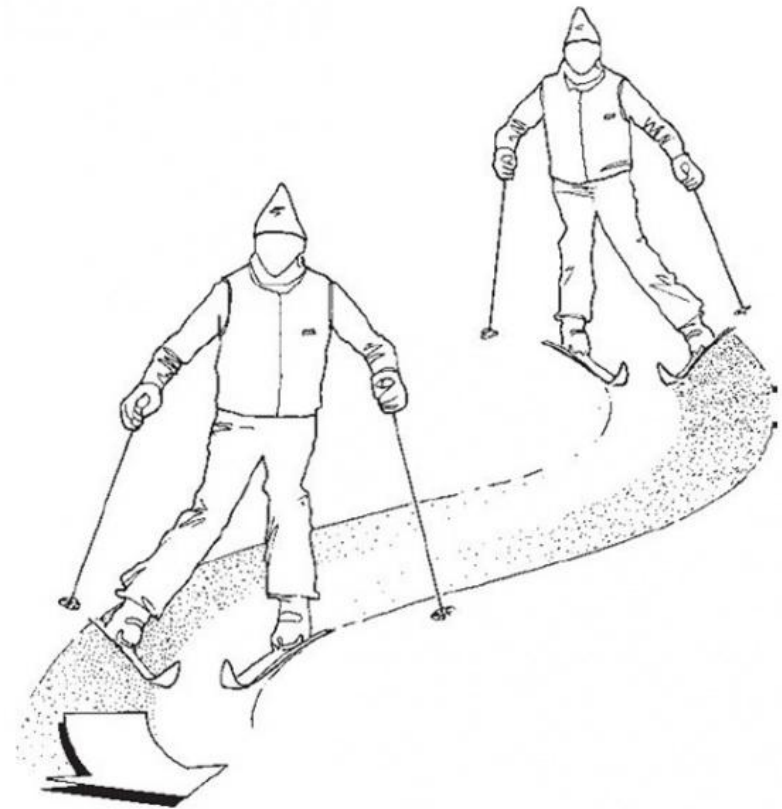
Торможение «плугом».

- Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение
- То же самое происходит при разведении пяток лыж в стороны: чем шире «плуг», тем сильнее торможение. Угол разведения лыж и их загрузка зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова.



Торможение «полуплугом»

- Это разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом».



Торможение упором

- Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки на равнине.
- При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Прекращается торможение, когда лыжа ставится в исходное положение (параллельно).



Торможение палками

- Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них. Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.



Рис. 228



Торможение падением:

- Этот способ применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало и необходимо экстренно остановиться, чтобы не получить травму.
- Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад - в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.



Встать с падения на лыжи:

- Подняться после падения можно несколькими способами:
- 1) сесть, подогнуть ноги, опереться на палки и, держа лыжи на ребрах поперек склона, встать;
- 2) одной рукой взяться за рукоятки палок, другой - за палки у колец (чашечки), оттолкнуться и встать;
- 3) лыжи расположить параллельно, оттолкнуться руками от склона и встать.
- Если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо перевернуться на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем перевернуться на бок, расположить лыжи поперек склона и встать.

Домашнее задание:

- Доклад: «Подвижные игры на лыжах»-
1-2 игры на внимание и быстроту.

Срок выполнения: 1 неделя

Отправлять домашнее задание на электронную почту:

oblomov.sanya@yandex.ru



Благодарю за внимание!!!