

УДК 681.3.069

Н.К.Латышев (5 курс, каф. физвосп.), Н.М.Зверев, доц.

## СТИЛЬ «ЭКСПРЕСС» – ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ОСВОЕНИЯ КАРВИНГА ДЛЯ ОПЫТНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Горнолыжный спорт сегодня занимает одно из ведущих мест среди самых популярных зимних видов спорта. С каждым годом в нашей стране появляются тысячи его поклонников, причем многие любители горного катания весьма «круто» стоят на лыжах.

Для тех, кто надежно стоит на горных лыжах, а также для молодых, спортивных и смелых мы предлагаем освоить прямой и короткий путь к крутым резанным поворотам. Этот метод освоения карвинга получил название «экспресс». «Экспресс» без сомнения будет интересен и полезен всем без исключения, в особенности опытным горнолыжникам.

Цель работы – изучение и освоение метода «экспресс» (метода специальной техники освоения «крутых резанных поворотов» на карвинговых лыжах). Объект исследования – студенты младших и старших курсов, занимающиеся в спортивной секции «горные лыжи» на базе Политехнического университета, имеющие спортивные разряды и опыт выступления на спортивных соревнованиях по горным лыжам. Методы исследования – педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, педагогическое тестирование уровня освоения техники физических упражнений и техники карвинга по методу «экспресс».

В работе был подробно изучен метод «экспресс», разработанный американскими горнолыжными инструкторами. Данный метод прошел апробацию на спортивной базе Политехнического университета, при этом были определены основные моменты, на которые необходимо обращать внимание при освоении метода «экспресс» студентами, имеющими достаточно высокий опыт горнолыжников.

Так, студенты, приступившие к изучению метода «экспресс» уже хорошо освоили параллельные повороты на карвах, умели варьировать основные движения, менять относительные положения лыж и туловища, следить за стойкой и т.д. Теперь им предлагалось по методу «экспресс» освоить спуски средней и высокой сложности.

При освоении данного метода учитывалось, что успех любого спуска может быть гарантирован, только если движения горнолыжника будут соответствовать ситуации, возникшей на склоне. А для этого необходимо освоить весь широкий диапазон возможных движений и приемов, применительно к карвам. В связи с этим, при освоении метода «экспресс» мы обратили внимание на следующие основные его элементы.

- Использование всех четырех кантов.
- Сильная закантовка внешней лыжи с самого начала поворота (30-70% к внутренней лыжи).
- Маятниковая смена позиций тела (коленей) и лыж при переходе из поворота в поворот.
- Техника поворотов упором.
- Повороты в низкой стойке.
- Повороты в высокой стойке.
- Вертикальные движения лыжника.
- Повороты с боковым соскальзыванием.
- Траектория центра тяжести лыжника и дуга поворота.

В результате применения метода «экспресс» студенты, принявшие участие в эксперименте, успешно освоили карвинг и достойно отстояли честь нашего университета на вузовских соревнованиях.