

УДК 681.3.069

А.В.Остапчук (5 курс, каф. физвосп.), Н.М.Зверев, доц.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ КАРВИНГОВЫХ ЛЫЖ

Сегодня очень актуальным является освоение и катание на карвинговых лыжах, на горных склонах все больше и больше людей отдают предпочтение именно карвингам. Но для того, чтобы катание приносило радость, а не испытания и боль в больничной палате, необходимо методически правильно освоить основные элементы катания на карвинговых горных лыжах.

Целью работы являлась разработка основных методических приемов катания на карвинговых лыжах для молодых и начинающих горнолыжников. Объектом исследования являлись студенты 1-2 курсов, занимающиеся в спортивной секции «горные лыжи» нашего Политехнического университета. Методы исследования – педагогическое наблюдение за техникой выполнения физических упражнений и техникой спуска на горных лыжах, педагогический опрос и анкетирование, контрольное тестирование уровня освоения техники элементов и спуска на карвах в целом.

В работе были разработаны «азы» освоения карвинга, которые включали:

- Освоение правильного перемещения ног из стороны в сторону, которое ставит лыжи на кант без лыж. Эти движения моделируют повороты на лыжах. Обращалось внимание на сохранение верхней части тела неподвижной во время перехода с одного ребра ботинка на другой, на постепенность и плавность освоения движений.
- Применение разученных ранее движений на лыжах на пологих прямых спусках. Выполняются упражнения с опорой на одну лыжу, затем с плавным отклонением внутренней лыжи «в сторону мизинца» – эти движения сразу же закантуют лыжу на внутренний кант и будет осуществлен поворот. Основная задача на данном этапе – почувствовать изменение направления. Следить, чтобы корпус не отклонялся назад. Руки с палками впереди корпуса «смотрят» все время вперед, в долину.
- Постепенно увеличивать крутизну поворота, поворачивая все дальше от линии склона за счет большего отклонения внутрь внутреннего колена и бедра. Следует обратить внимание на недопустимость каких-либо искусственных поворотов таза, ноги должны быть все время согнуты (начиная поворот, вы все время должны ощущать пальцами ног переднюю часть ваших ботинок и даже чуть-чуть давить на них).

Используя данную методику освоения карвинговых лыж, выявлены типичные ошибки, на которые необходимо обратить внимание, основная из которых – это «перебрасывание» внутренней лыжи в сторону поворота (шаг внутрь одного поворота). Внутренняя лыжа должна двигаться строго параллельно внешней лыжи!

В результате, испробовав на себе и своих друзьях-горнолыжниках рекомендации данной методики, мы убедились в необходимости знания классических приемов, в преимуществах постепенного и поэтапного освоения карвинга для всех начинающих. Не следует ожидать немедленного результата от предложенных упражнений. Их необходимо повторять методично и точно, быть терпеливым.