

1 517.135

В. В. ДАДУКЕВИЧ

УЧИСЬ КАТАТЬСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ



В. В. ДАДУКЕВИЧ

книжка

УЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК

*Коллекция
Виктору Александровичу
Мартыновичу
отъ отъ
8.7.88*

НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
Институт фінансової культури

КИЕВ
«ЗДОРОВ'Я»
1986

75.719.5
Д14

УДК 796.926

В книге представлена научно обоснованная, максимально безопасная и шорокодоступная методика обучения технике катания на горных лыжах. Методика разработана с учетом психологических особенностей и двигательных возможностей лиц, занимающихся катанием в оздоровительных целях.

Для широких кругов читателей.

Рецензенты проф. С. К. Фомин, доц. Б. И. Сергеев

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

4202000000-129
Д _____ 166.86
М209[04]-86

© Издательство «Здоров'я», 1986

Изумительная по красоте природа горных районов нашей Родины, чистый морозный воздух, высокая эстетичность горнолыжных комплексов, снаряжения и экипировки горнолыжников, необходимость активных движений, возможность самоутверждения личности — вот чем объясняется необычайно высокая популярность катания на горных лыжах в настоящее время. Все большее количество взрослых людей приходят к убеждению, что отдых зимой в горах на лыжах не менее полезен для человека, чем летнее купание в море.

Катание на горных лыжах, как и другие средства физической культуры, помогает решать важнейшую для нашей страны социальную задачу — сохранять и укреплять здоровье советских людей.

Увлечение взрослых людей горными лыжами в нашей стране всемерно поддерживается — растет число горнолыжных комплексов, повышается качество отечественного и количество импортного горнолыжного инвентаря, расширяется сеть туристских баз, где организовано обучение взрослых людей катанию на горных лыжах под руководством инструктора. К сожалению, при обучении используется, на наш взгляд, малопривлекательная для современного человека методика, предусматривающая довольно длительный период катания в плуге и упоре, что ущемляет самолюбие взрослого человека. Поэтому многие взрослые люди решаются на самостоятельное освоение горнолыжной техники и, конечно же, стремятся как можно скорее освоить поворот на параллельных лыжах. Ведь он, бесспорно, является наиболее совершенной формой движения на лыжах по снежному склону. Они обращаются за советами к тем, кто уже освоил технику катания на горных лыжах, стараются подражать горнолыжникам-спортсменам, используют специальную литературу по горнолыжному спорту.

Но самообучение в такой форме оказывается сложным делом, а иногда и вообще непосильным. И у тех, кто учится, и у тех, кто пытается им помочь, как правило, не хватает специальных знаний в области теории физического воспитания и методики лыжного спорта. Это же не позволяет достаточно глубоко разобраться в методической литературе по горнолыжному спорту, адресованной, как правило, квали-

фицированным тренерам и спортсменам. Методики массового обучения, описанные в литературе для широких кругов читателей, недостаточно учитывают современные запросы и возможности тех, кто хотел бы научиться кататься на горных лыжах в оздоровительных целях.

Имеется также значительная группа людей, которые не решаются братья за освоение горнолыжной техники даже под руководством инструктора. Им кажется, что движения слишком сложны и потому недоступны для них; их смущает перспектива довольно длительного пребывания в роли новичка, неуклюже ползающего по склону в плуге и упоре.

Сложившаяся ситуация побудила автора сделать попытку разработать научно обоснованную, максимально безопасную и широкодоступную методику массового обучения основам техники катания на горных лыжах без использования движений в плуге и упоре, учитывающую ближайшие перспективные личностные цели, психологические особенности и двигательные возможности взрослых людей, желающих использовать катание на горных лыжах в оздоровительных целях.

На основе этой методики и написан данный самоучитель катания на горных лыжах.

Этот самоучитель адресован взрослым людям, имеющим желание освоить технику катания на горных лыжах в целях активного отдыха. Желательно, чтобы вы, уважаемый читатель, оказались в числе тех, кто полон решимости это сделать. Если вас горные лыжи интересуют, но вы по каким-либо причинам еще не рискуете взяться за их освоение, то автор надеется, что после знакомства с методикой и предложенной системой самообучения у вас необходимая решимость появится.

Теперь уточним ваши желания. Естественно, вы хотели бы непринужденно и красиво скользить на лыжах по снежному склону в произвольном спуске, или ходить по не сложным, но все-таки спортивным, горнолыжным трассам, или научиться выполнять захватывающие дух элементы лыжной акробатики. Назовем это вашей перспективной личностной целью. Достичь ее можно только в результате настойчивой многолетней тренировки, поэтому для начала следует наметить ближайшую цель. Она должна быть достигнута в достаточно короткие сроки и принести чувство удовлетворенности, укрепить уверенность в возможности достижения перспективной цели.

Обычно такой ближайшей целью является освоение поворота на параллельных лыжах. Выполнение полного поворота на параллельных лыжах даже не на крутом склоне и не на большой скорости выгодно отличает вас от тех новичков, которые делают первые шаги на горных лыжах по методике, использующей плуг и упор.

Уточним уровень двигательных и психологических возможностей, необходимых вам для достижения цели.

Двигательные возможности определяются возрастом, состоянием здоровья и накопленным опытом выполнения физических упражнений. Естественно, в более молодом возрасте осваивать программу обучения легче (мужчинам до 39, женщинам до 34 лет), но и в более старшем возрасте успех приходит к настойчивым. Конечно, предполагается, что вы практически здоровы и имеете определенную общую и специальную физическую подготовленность, а также ведете здоровый образ жизни. Для общей физической подготовки желательно, чтобы вы полностью сдали нормы ком-

плекса ГТО СССР своей ступени. Тот, кто занимается физкультурой или спортом, имеет определенные преимущества в освоении программы обучения. Специальной физической подготовкой для вас будет овладение беговыми лыжами на уровне требования тех же норм ГТО.

Хорошее состояние здоровья, высокая общая и специальная физическая подготовленность позволяют значительно расширить верхнюю возрастную границу и успешнее осваивать технику катания на горных лыжах.

Как известно, нормативы комплекса ГТО СССР у мужчин более высокие, чем у женщин, поскольку и двигательные возможности мужчин объективно выше. Поэтому женщинам придется потратить несколько больше времени на освоение программы, чем мужчинам.

Практически свою физическую подготовку вы можете проверить, выполнив следующие контрольные упражнения.

1. Из положения сидя на стуле, руки на поясе встать на одной ноге в вертикальное положение и снова сесть. Вторая нога вытянута вперед.

2. Прыжок на месте с двух ног на две ноги с поворотом в воздухе на 180° , в темпе, без паузы, прыжок в исходное положение с поворотом в воздухе в другую сторону.

3. Из основной стойки с шагом на месте поочередное с запаздыванием на один такт перемещение кистей рук на пояс, к плечам, в стороны, к плечам, вверх и в обратном порядке в исходное положение.

Если первое упражнение вы можете выполнить 5 раз подряд на каждой ноге, при выполнении второго упражнения не поддерживаете равновесие за счет шагов в сторону, а в третьем не сбиваетесь с ритма и не теряете темпа движения рук и шага на месте, то ваше физическое состояние позволяет надеяться на успешное освоение программы обучения, предлагаемой в этой книжке.

Однако решающее слово останется за врачом. Только он в состоянии квалифицированно определить, допустимы ли для вас те физические нагрузки, которые вы будете испытывать при катании на горных лыжах.

Катание на горных лыжах не только развивает, но и требует для начала занятий определенного уровня психологических качеств (смелость, самообладание), находящихся в прямой зависимости от волевого потенциала человека. Умение подавлять чувство страха при движении с небольшой скоростью по пологому открытому склону обеспечит вам самоконтроль над действиями при спуске на лыжах по учебному склону, без чего невозможно освоение учебного материала.

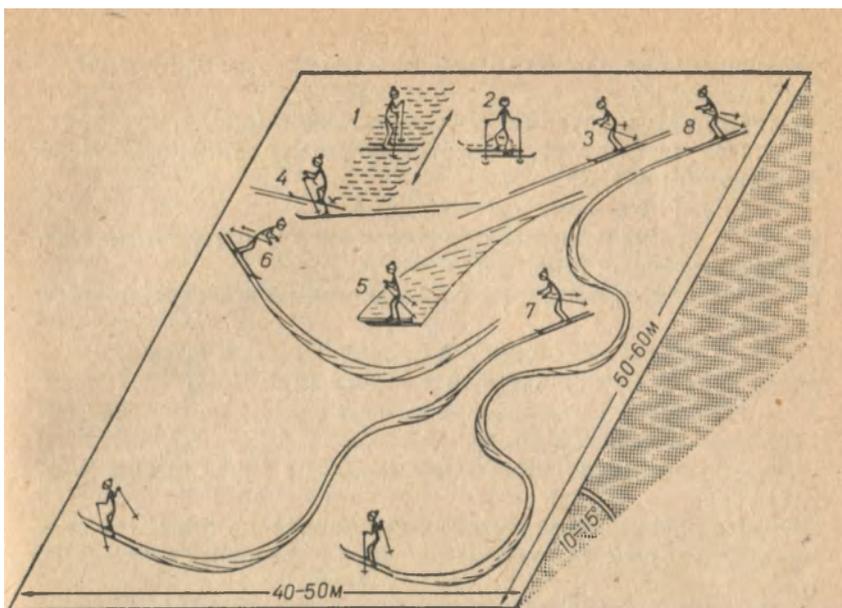


Рис. 1.

Определенный теоретический минимум в области горнолыжного спорта поможет сознательно, а значит и более активно, выполнять учебные задания. В соответствии с целью обучения в тексте выделены специальная терминология и теоретические положения, необходимые для сознательного восприятия учебного материала.

А теперь ознакомьтесь с основными положениями методики обучения технике катания на горных лыжах и системы самообучения.

За цель самообучения принят наиболее простой по способу выполнения вариант поворота на параллельных лыжах (ближайшая личностная цель). В основу методики самообучения для достижения этой цели принято следующее положение — минимум необходимых, но достаточных для достижения цели самообучения упражнений при максимально качественном их освоении за счет многократного повторения.

Кроме того, при выполнении упражнений внимание обучающихся сосредоточивается только на самых главных, ключевых моментах, что позволяет свести к минимуму количество двигательных задач, которые ставятся перед ними.

Упражнения, включенные в программу самообучения, представлены на рис. 1. Их всего восемь. Последовательное качественное освоение первых семи упражнений ведет к

успешному овладению восьмым — поворотом на параллельных лыжах:

1. Подъем и спуск по склону лесенкой (рис. 1, 1)
2. Поворот на месте махом кругом через нижнюю лыжню назад (рис. 1, 2)
3. Спуск по склону наискось (рис. 1, 3)
4. Из спуска наискось поворот к склону переступанием с внутренней лыжи (рис. 1, 4)
5. Из спуска наискось соскальзывание наискось-вперед (рис. 1, 5)
6. Из спуска наискось, а в последующем и прямо, поворот к склону на параллельных лыжах (рис. 1, 6)
7. Из спуска наискось поворот от склона на плоских параллельных лыжах в передней стойке в более крутой спуск наискось, а в последующем с выходом в спуск прямо (рис. 1, 7)
8. Из спуска наискось полный поворот на параллельных лыжах с входом на плоских лыжах в передней стойке (рис. 1, 8)

Упражнения 1, 2 дают возможность привыкнуть к лыжам и ботинкам. Эти же упражнения используются для того, чтобы занять на склоне исходную позицию для выполнения других заданий. Упражнения 3 и 4 позволяют приобрести навыки скольжения на лыжах по снежному склону. Без приобретения такого навыка бессмысленно работать над освоением каких-либо действий во время скольжения, так как вы не сможете сосредоточить свое внимание на их выполнении. Упражнения 5—7 являются подводными к освоению полного поворота на параллельных лыжах (упражнение 8).

Все перечисленные упражнения по технике выполнения просты и вполне доступны, поскольку они не содержат элементов, выполнение которых требует резких движений (подскоки, прыжки в сторону и др.).

Все упражнения, связанные со скольжением на лыжах, доступны для качественного освоения новичками без использования опоры на палки. Это значительно упрощает двигательные задания, позволяя концентрировать внимание обучающихся на самом важном — взаимодействии лыж со снежным склоном. Каждое предыдущее упражнение является качественной основой для освоения последующего. Выполнение всех упражнений максимально безопасно для обучающихся, поскольку исключены передвижения в плуге и упоре, при которых лыжи находятся под углом друг к другу, а спуски прямо заменены спусками наискось, что позволяет задавать оптимальную скорость движения, в том числе

и самую минимальную,— все зависит от выбранного направления движения по склону.

Для практического выполнения упражнения объединены в комплексы, выполнение которых позволяет не только решать учебные задачи, но и обеспечивает рациональное перемещение обучающихся по склону. По мере освоения учебного материала комплексы сменяют один другой и постепенно, без излишних психологических напряжений, подводят занимающихся к выполнению полного поворота на параллельных лыжах.

Особенностью методики является также и то, что сначала осваивают вторую, более легкую психологически, половину поворота на параллельных лыжах, и только затем, на базе уже приобретенных навыков, первую половину, требующую более высокого волевого напряжения.

Кроме приведенных восьми упражнений, следует научиться падать и освоить приемы вставания, а также узнать некоторые общие сведения об устройстве лыжных подъемников и правила пользования ими.

Навыки, приобретенные в процессе самообучения по этой книжке, станут качественной основой для дальнейшего освоения и совершенствования технических приемов горнолыжного спорта, что открывает путь к достижению ваших перспективных целей.

Естественно, возникает вопрос, сколько же времени потребуется на освоение программы обучения по этой книжке? Прежде чем ответить на него, следует ознакомиться с предлагаемой автором системой организации занятий.

Весь учебный материал распределен на 5 уроков. Каждый урок повторяют несколько раз, пока не будет решена поставленная задача. Количество таких повторений уроков — отдельных занятий — зависит, в первую очередь, от вашего усердия в освоении учебного материала и, естественно, от ваших способностей. Практика обучения взрослых людей по методике, приведенной в этой книжке, говорит о том, что в подавляющем большинстве случаев требуется 2—3 повторения. Следовательно, при серьезном отношении программа осваивается за 12—15 занятий.

Теперь, как это выглядит во времени. Каждое занятие должно быть продолжительностью от 2 ч до 2,5 ч. При добросовестном отношении к выполнению упражнений за это время развивается утомление, на фоне которого осваивать и совершенствовать движения не рекомендуется. В один день должно быть проведено только одно занятие.

Если вы выехали на отдых, то заниматься можно ежедневно, но через каждые 4—5 дней следует делать день от-

дыха. Его нужно заполнить чем-либо, не имеющим отношения к катанию на лыжах,— экскурсионная поездка, пешая прогулка и др. Таким образом, программа самообучения будет освоена вами за 2,5—3 недели.

Если же вы будете осваивать программу обучения в окрестностях города, где живете, то желательнее проводить 3—4 занятия в неделю. Например, во вторник, четверг, субботу и воскресенье. На освоение программы в этом случае вам потребуется 1—1,5 мес.

Итак, первое знакомство состоялось.

Если у вас появилось желание знакомство продолжить, то оно, видимо, должно носить форму практического освоения программы самообучения.

Но не торопитесь бежать с лыжами на горку! Сначала внимательно прочтите всю книжку, особенно разделы «Словарь начинающего горнолыжника», «Инвентарь и экипировка новичка на горных лыжах» и «Организация самостоятельных занятий по изучению горнолыжной техники». В них написано то, что вы обязаны знать до выхода на снег. На занятиях эта книжка также должна быть всегда с вами. Заглядывайте в нее чаще — это непременное условие успеха в освоении основ техники катания на горных лыжах.

СЛОВАРЬ НАЧИНАЮЩЕГО ГОРНОЛЫЖНИКА

Знание специальной терминологии горнолыжного спорта облегчит вам чтение этой книжки (а в будущем и других книг по горным лыжам). Терминология горнолыжного спорта включает много определений. Ниже приводится только та ее часть, которая необходима для пользования данной книжкой.

Ту часть горы, по которой катаются горнолыжники, принято называть склоном. Характерной особенностью любого склона является его наклон по отношению к горизонтальной плоскости. Величина наклона определяет крутизну склона. Она измеряется по тому направлению, где угол наклона плоскости к горизонту является наибольшим. В этом направлении покатился бы шарик, если бы поверхность склона была гладкой и твердой. По этому же направлению горнолыжник может наиболее быстро набрать максимальную скорость скольжения на данном склоне. Воображаемая линия, проведенная по этому направлению, носит название линии падения склона (или линии склона, линии ската). В зависимости от величины угла наклона линии падения склона к горизонту различают склоны пологие (5—15°), средней крутизны (15—25°) и крутые (25—40°).

В зависимости от направления движения по склону относительно линии его падения различают спуски наискось, то есть под некоторым углом к линии падения склона, и спуски прямо, по линии падения склона.

Аналогично различаются и повороты. Если лыжник, начав движение наискось по склону, выполняя поворот, увеличивает угол между линией падения склона и направлением своего движения, то говорят, что он выполняет поворот к склону. Изменение направления движения в противоположную сторону носит название поворота от склона. Выполняя поворот от склона, можно выйти на линию его падения и продолжать его дальше, выполняя поворот к склону. Такое слитное выполнение поворотов от склона и к склону по непрерывной единой дуге называется полным поворотом.

Бывают ситуации, при которых горнолыжнику нужно переместиться по склону, не теряя и не набирая высоты. Такое перемещение происходит поперек линии падения склона и называется *траверсом*.

При стоянии на горизонтальной площадке или при скольжении по линии падения склона правая и левая стороны тела, правая и левая лыжи и палки находятся в одинаковом, симметричном положении относительно поверхности, на которую опирается горнолыжник. При спуске же под некоторым углом к линии падения склона эта симметрия нарушается. В этом случае при анализе технических приемов приходится различать верхние (или горные) и нижние (или долинные) руки, плечи, ноги спортсмена, лыжи и палки. Аналогичная ситуация происходит при выполнении поворотов. Но в этом случае руки, плечи, ноги, палки, лыжи, кроме того, называют еще либо внешними, либо внутренними по отношению к дуге выполняемого поворота.

Аналогичные определения имеют и боковые ребра скользящих поверхностей лыж — канты. Их взаимодействие со снегом является наиболее существенным фактором, определяющим характер перемещения лыжника по склону при выполнении большинства технических приемов. Описывая эти приемы, говорят о верхних или нижних кантах относительно склона, о внутренних или внешних кантах относительно дуги поворота. При этом, конечно же, нужно иметь в виду, что лыж две и каждая имеет два канта; в силу этого могут возникать такие ситуации, при которых, например, движения лыжника происходят на нижней лыже, но на верхнем ее канте, на внутреннем канте внешней лыжи и др.

Для управления своим движением по снежному склону горнолыжнику приходится в большей или меньшей степени ставить лыжи на боковые ребра скользящей поверхности,

на канты. Отсюда понятно, почему постановка лыж на боковые ребра называется кантованием.

Закантовать лыжи — значит увеличить угол постановки их на ребра, раскантовать — значит уменьшить этот угол. Если этот угол довести до нуля, получится плоское ведение лыж. Процесс перевода лыж с кантов одной стороны скользящей поверхности на канты другой стороны называется перекантовкой.

Снег, даже сильно уплотненный, податлив. Лыжи подминают его под себя, частично он срезается кантами лыж. Из-за этого лыжнику удастся создавать такое взаимодействие лыж со снегом, при котором лыжи начинают скользить под углом к их продольной оси. Спуск при таком скольжении лыж называется соскальзыванием.

В движении по склону горнолыжник почти всегда смещает лыжи относительно друг друга по их продольной оси. Это смещение называется разножкой.

Наконец, в горнолыжном спорте есть такое понятие, как стойка. Это общее положение тела лыжника относительно лыж при спуске. По высоте положения тела спортсмена над лыжами различают высокую, среднюю (или основную) и низкую стойки. Отличаются стойки и по положению тела лыжника относительно продольной оси лыж, что вызывает различную их загрузку по длине: различают заднюю (тело лыжника относительно лыж подано назад), переднюю (тело лыжника явно подано вперед) и нормальную стойки (общее положение тела лыжника перпендикулярно лыжам).

Приведенной терминологии достаточно для того, чтобы начать разбираться в учебном материале и организационно-методических указаниях, которые даны в этой книжке. Остальные необходимые понятия и теоретические сведения будут даваться по ходу описания упражнений, советов по их выполнению и указаний по организации занятий.

ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА НОВИЧКА НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

Прежде всего следует остановиться на вопросе качества горнолыжного инвентаря. Эти сведения помогут при его приобретении или при оценке уже сделанной покупки.

Лыжи. Качество горных лыж определяется в первую очередь их механическими свойствами, затем их долговечностью при эксплуатации и хранении и в последнюю очередь художественным оформлением. В любом случае должно быть соответствие механических свойств лыж уровню технической подготовленности катающегося. Чем выше мастерст-

во горнолыжника-спортсмена, тем лучше механические свойства должны быть у лыж. Это обеспечит ему успех в борьбе за десятые и сотые доли секунды при движении по сложным спортивным трассам. Создание таких лыж — сложная инженерная и техническая проблема, которая ведет к значительному повышению стоимости их производства и цены.

Естественно, возникает вопрос, стоит ли новичку стремиться приобрести лыжи экстракласса? Видимо, нет. Человек, катающийся в оздоровительных целях, все равно не сможет использовать их потенциальные возможности, а лыжи, которые сами, без управления со стороны лыжника, выписывали бы на склоне красивые повороты, в природе не существует. Более того, высококачественные лыжи требуют филигранной техники владения ими. Из-за этого даже те, кто в какой-то мере уже владеют горнолыжной техникой, став на них, испытывают определенные неудобства и затруднения в управлении ими.

Сказанное в большей или меньшей степени относится и к остальному горнолыжному инвентарю. Поэтому не следует стремиться приобретать инвентарь очень высокого качества. Для обучения и дальнейшего катания в оздоровительных целях нужно приобрести просто хороший инвентарь: лыжи должны быть послушны вам, ботинки удобны для управления лыжами, автоматические крепления надежно срабатывают при опасных падениях, палки эффективно помогают при выполнении технических приемов.

Теперь остановимся на вопросе подбора инвентаря.

Лыжи должны по длине соответствовать росту лыжника, быть мягкими и иметь небольшой весовой прогиб. Что это значит?

Начнем с длины лыж.

Существует мнение, что короткими лыжами легче управлять. Тут следует уточнить. Дело в том, что управлять лыжами и управлять своим движением по снежному склону с помощью лыж — разные вещи. Да, короткие лыжи более послушны, ими легче манипулировать, в том числе и новичку. Однако для управления движениями горнолыжника по склону, особенно по трассе, они малоэффективны. Это в полной мере относится и к новичку, и к тем, кто уже освоил приемы упражнения лыжами и позволяет себе повысить скорость движения.

Таким образом, лыжи должны быть оптимальной длины.

Оптимальными по длине будут лыжи, равные вашему росту, округленному до 5 см в большую сторону. Например, при росте 172 см нужны лыжи длиной 175 см, при росте 176 см — лыжи 180 см.

Теперь о мягкости и весовой прогибе лыж. Если лыжи сложить скользящими поверхностями, то они будут соприкасаться пятками и носковыми загибами. В средней части между ними будет просвет — весовой прогиб лыж. Он должен быть 3, максимум 4 см. Если вы тремя пальцами одной руки (большим, указательным и средним), приложив усилие к середине лыж, можете прижать их друг к другу по всей длине, то по мягкости это как раз те лыжи, которые вам нужны. Если ваша масса выше нормы, то лыжи следует выбирать чуть жестче.

Лыжи обязательно должны иметь пластмассовую скользящую поверхность. При покупке нужно смотреть, чтобы лыжи не имели перекосов, трещин по склейке, механических повреждений и др.

Горнолыжные ботинки называют инвентарем номер один. И это действительно так. Посудите сами. Через ботинки передаются на лыжи мышечные усилия лыжника для управления движением. Если ботинки неудачной конструкции или давят ногу, то самые хорошие лыжи становятся малопопулярными, а катание с болевыми ощущениями в стопе, конечно же, не принесет никакого удовольствия.

Ботинки должны быть достаточно высокими и жесткими, одновременно мягко, плотно и равномерно охватывать всю стопу и нижнюю часть голени. Начинать учиться кататься на горных лыжах можно в ботинках типа «Эльбрус» или «Терскол», которые выпускаются отечественной промышленностью.

Последние модели этих ботинок достаточно хороши, чтобы удовлетворить туристов-горнолыжников.

Крепления ботинок к лыжам должны быть обязательно автоматическими. Для того чтобы не получить травму при неловком падении, крепления должны обеспечивать автоматическое освобождение от лыж.

Для обучения и катания на горных лыжах этому требованию полностью соответствуют горнолыжные крепления ленинградского или киевского производства, типа «КЛС-4». Конструкция этих креплений обеспечивает освобождение носка ботинка при закручивании лыжи в сторону и освобождение пятки ботинка при падении вперед.

Устанавливать крепления на лыжи следует в соответствии с прилагаемой к ним инструкцией. В ней же даются советы по регулировке механизмов освобождения ботинок при падении. Строго придерживайтесь этих советов.

Палки могут быть любой конструкции. Но все-таки лучше, чтобы у вас были специальные конусные горнолыжные палки. Широко доступными являются горнолыжные палки

отечественного производства марки «Москва». Они имеют удобную ручку и необходимую прочность на изгиб.

Высота палок для новичка не имеет принципиального значения. Но лучше иметь палки высокие, достигающие до подмышечных впадин, когда вы стоите на полу.

Лыжные мази желательно иметь специальные для горнолыжного спорта. Можно пользоваться мазями для беговых лыж. В этом случае от реальной температуры воздуха нужно отнять 3—5° тепла и в соответствии с этим определять по надписям на этикетках, какой мазью пользоваться.

В морозный день новички могут не пользоваться мазями — скорость скольжения и так будет для них достаточной. Но в оттепель без мази не обойтись, особенно при свежесвыпавшем снеге. Лыжи будут скользить медленно, неравномерно, подлипание свежего снега на скользящую поверхность лыж может вообще лишить лыжника возможности обучаться в такую погоду.

Описанный выше инвентарь нужно иметь обязательно. Но есть инвентарь и предметы экипировки, которые иметь желательно. К ним относятся: защитные спортивные очки, горнолыжные перчатки, лыжная шапочка, свитер, утепленный спортивный костюм, поясная сумка для мазей и других мелких вещей, которые следует иметь с собой на горе. Желательно, чтобы все они были не только высокого качества, но имели привлекательный внешний вид — это уже давно сложившаяся традиция у горнолыжников.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ ГОРНОЛЫЖНОЙ ТЕХНИКИ

Обучение должно быть организовано в форме достаточного регулярных занятий.

Выходить на занятия в одиночку, даже на горку в окрестностях города, нежелательно, а в больших горах запрещается — можно заблудиться или встретиться с хищным зверем, а при получении серьезной травмы некому будет оказать помощь. Поэтому вам следует организовать небольшую группу новичков из 3—5 человек, объединенных общим желанием овладеть основами техники катания на горных лыжах. Групповые занятия безопаснее, позволяют быстрее осваивать учебный материал. Со стороны легче заметить ошибки в выполнении упражнения и вовремя сказать об этом товарищу. Более многочисленные группы нежелательны, так как создается некоторая теснота на склоне, при которой возможны столкновения обучающихся.

Взаимоотношения в группе и настроение ее членов должны обеспечивать моральную поддержку тем, у кого какие-то элементы еще не получаются при выполнении упражнения. Взрывы хохота, обидные замечания по поводу неудач, подстрекательство к лихачеству совершенно недопустимы.

Особое внимание уделяют выбору места для самостоятельных занятий. Оно должно отвечать двум основным требованиям: обеспечивать безопасность спусков на лыжах, а ближайшее окружение не должно отвлекать от учебной работы.

Для первых 8—10 занятий должно быть постоянное место учебы: ровный склон, крутизной 10—15°, шириной 40—50 м. Длина этого учебного склона может быть 50—60 м. Лучше, если ваш учебный склон внизу будет плавно переходить в горизонтальную свободную площадку или некрутой встречный склон. Во-первых, вы будете спокойнее себя чувствовать, особенно на первых занятиях, если внизу будет виден безопасный выкат с учебной горки. Во-вторых, никто не может гарантировать, что вы вдруг, растерявшись на склоне, не поедете по нему прямо вниз. В таком случае лучше не падать умышленно для остановки, а мобилизовав свою волю и сохраняя равновесие, спуститься на горизонтальную площадку, где в движении по прямой скорость постепенно угаснет и вы остановитесь. Важно только, чтобы до выката не пришлось долго ехать вниз по склону, поскольку в этом случае может развиться слишком высокая скорость. Учитывая это, нужно подобрать такую горку, чтобы учебный склон переходил непосредственно в горизонтальную площадку.

Такой склон легко найти в окрестностях города, а если вы выехали на отдых в большие горы, то подбор такого склона на приемлемом расстоянии от места проживания — задача непростая. Да и решать ее, в принципе, вовсе не обязательно. Дело в том, что в соответствии с программой обучения по этой книжке, вы будете ездить по учебному склону только наискось, а это значит, что чем заканчивается учебный склон, особого значения не имеет. Ну а если, несмотря на выполнение всех методических указаний, вы все-таки потеряете управление лыжами и начнете скользить прямо вниз, — придется останавливаться с помощью умышленного падения. С безопасными падениями вы познакомитесь на первом же уроке.

В больших горах учебный склон может быть частью любого большого склона, в том числе и склона для массового катания какого-либо горнолыжного комплекса. В этом случае выбранный участок должен быть у его подножия. Если

это гора для массового катания, то учебный склон должен находиться в стороне от трассы спусков катающихся лыжников.

На склоне должен быть равномерный покров целинного (не уплотненного) снега, толщиной не менее 15—20 см. После уплотнения снега из-под него не должны торчать ветки, пеньки, камни. Они создают для новичков серьезные помехи, приводят к падению.

После 8—10 занятий по возможности следует перейти на склон, оборудованный лыжным подъемником. Использование лыжного подъемника значительно повысит продуктивность занятий. В этом случае размеры склона, рельеф и состояние снега на нем не выбирают, а нужно использовать то, что есть рядом с подъемником. На любом склоне с подъемником для массового катания туристов вы будете чувствовать себя нормально, если хорошо освоите запланированный к этому времени учебный материал, будете строго соблюдать организационные указания и выполнять только те упражнения, которые указаны в содержании урока.

Если нет возможности перейти на склон с подъемником, то продолжайте заниматься на прежнем склоне, увеличив его длину, если это возможно, за счет уплотнения снега вверх по горе. Это, конечно, не лучший вариант, но и он приведет вас к успеху в обучении, только времени понадобится чуть больше.

Учебный склон и пути подхода к нему в больших горах не должны быть лавиноопасными. Сведения об этом следует получить у контрольно-спасательной службы ближайшей турбазы или альпинистского лагеря.

Погода зимой, особенно в больших горах, очень изменчива. Тихая и солнечная, она за считанные минуты может смениться на холодную, ветреную, со снегопадом. Поэтому всегда одевайтесь с расчетом на плохую погоду. При хорошей погоде лишнюю одежду можно снять и сложить в удобном месте рядом с учебным склоном.

Лыжи и ботинки на занятие и обратно носите в руках. Это правило соблюдайте не только в период обучения, но и в последующем, при самостоятельном катании. Дело в том, что передвигаться по горизонтальной поверхности, а тем более в гору с горными лыжами на ногах и неудобно, и утомительно. Ну а спускаться по целинному снегу, по тропинкам или дорогам небезопасно, особенно на начальном этапе обучения: на пути совершенно неожиданно могут оказаться оттаивающая земля, камни, песок или шлак, насыпанные умышленно, для удобства пешего передвижения. Наезжая на них, вы, возможно, и не упадете, но скользкая по-

верхность лыж может быть повреждена. А для того, чтобы спускаться по целинному снегу, нужно уже достаточно хорошо владеть горными лыжами.

Ходить в горнолыжных ботинках также нежелательно. Во-первых, это утомительно для ног; во-вторых, ботинки от этого портятся — коробятся, трескаются на изгибах. Стертая и даже слегка согнутая подошва плохо прилегает к лыже, что ведет к ненадежной работе автоматических креплений.

Прежде чем стать на лыжи, их необходимо смазать, особенно при свежесвыпавшем снеге и в оттепель. Мазь наносите ровными штрихами и разравнивайте специальной растиркой. Рукой растирать мазь не следует — можно поранить руку о металлические канты лыж. Затем обувайте ботинки. Не следует также сразу сильно зажимать ноги замками или шнуровкой — нужно, чтобы сначала стопа нашла себе удобное место в них. Затяните до необходимой плотности замки уже после того, как станете на лыжи. Следите, чтобы носки и брюки, если они заправлены в ботинок, не имели складок — отпадает необходимость переобуваться для устранения неприятных или болезненных ощущений.

Одевая лыжи, обратите внимание на то, чтобы крепления плотно удерживали ботинки в правильном положении с соблюдением требований к регулировке механизмов освобождения ботинка при падении. При необходимости подрегулируйте крепления. Для этого используйте отвертку, которая, как и мази, всегда должна быть с собой на склоне.

Приходите на склон точно в назначенное время, о котором договорились с друзьями. У опоздавшего на занятие, как правило, появляется труднопреодолимое желание форсировать процесс обучения, чтобы догнать в выполнении упражнений тех товарищей, которые начали занятие раньше. Это нарушает систематичность освоения материала урока. Сказанное еще в большей степени относится к пропуску занятий. В этом случае может сложиться такая ситуация, при которой вы будете выполнять упражнения совсем не того урока, который осваивают остальные члены вашей самостоятельной группы.

После окончания каждого занятия всей группой организовано заравнивают учебный склон. Заканчивать занятие нужно всем вместе и вместе покинуть склон. Оставлять кого-либо кататься, даже под предлогом совершенствования в упражнениях прошедшего занятия, недопустимо.

После занятия осмотрите инвентарь, особенно лыжи и крепления. Замеченные неисправности или дефекты, появившиеся в результате катания, устраняют сразу. Это гарантирует хорошее состояние инвентаря к следующему занятию.

Хранят лыжи сухими в связанном виде (у пяток и носкового загиба) в помещении с комнатной температурой. Необходимо обеспечить просушку ботинок, в частности внутреннего мягкого сапожка, который для этого следует извлечь из ботинка (если конструкция ботинка позволяет это сделать). При длительном хранении канты лыж и трущиеся части креплений нужно смазать, например техническим вазелином.

Полезным является коллективное обсуждение итогов прошедшего занятия. При этом следует использовать соответствующий раздел из этой книжки и, если есть возможность, то фотографии и киноленты, снятые на занятии.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ

Итак, уважаемый читатель, мы с вами приступаем к практическому овладению основами техники катания на горных лыжах. Вам предстоит освоить учебный материал, распределенный на пять уроков. Для каждого урока определены задачи, перечислены необходимые упражнения, даны организационные и методические указания в целом и по выполнению каждого упражнения в отдельности. Понимание задач и сосредоточенное, целеустремленное выполнение упражнений на каждом занятии в соответствии с указаниями автора поможет в освоении программы и достижении цели, которую вы перед собой поставили на ближайшее будущее,— овладению поворотом на параллельных лыжах.

Каждый урок следует повторить несколько раз, пока не будут решены задачи, поставленные в нем.

Урок первый

На этом уроке вы должны ознакомиться с рабочей позой начинающего горнолыжника и начать приобретение навыков ее сохранения при скольжении на лыжах по склону.

Для этого вам нужно выполнять следующие упражнения, которые являются средствами решения задач:

1. Принятие рабочей позы на месте.
 2. Подъем и спуск лесенкой.
 3. Поворот на месте махом кругом через нижнюю лыжу назад.
 4. Спуск наискось.
 5. Поворот к склону переступанием с внутренней лыжи.
- Упражнения 2—5 показаны на рис. 1 (1—4)

Кроме этого, каждое занятие начинают с разминки, а заканчивают заключительными упражнениями.

Пешее передвижение к учебному склону должно быть достаточно интенсивным и способствовать общему разогреванию. Если склон расположен очень близко и во время перехода к нему вы разогреться не успели, то, отложив лыжи с ботинками в сторону, побегайте поперек склона вниз до появления чувства теплоты во всем теле. После этого выполняйте следующие общеразвивающие упражнения.

И. п. (исходное положение) — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения руками вперед и назад.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вправо и влево. Разноименную руку вверх.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки прямыми руками в стороны, ладони вверх.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловищем вправо и влево.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения тазом сначала в одну, потом в другую сторону.

И. п. — ноги вместе, руки вверх. Наклоны вперед до касания руками носков ботинок.

И. п. — ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки на пояс. Приседая руки вперед, пятки от опоры не отрывать.

И. п. — ноги шире плеч, руки вниз. Плавно приседая, руки вперед, ступни параллельны.

И. п. — выпад, руки на пояс. Пружинящие приседания. То же, сменив положение ног.

И. п. — о. с. (основная стойка) — пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Ходьба на месте.

Таким образом, вы выполнили разминку общего характера. Ее продолжительность — 10—12 мин. Такую же разминку необходимо выполнять во всех последующих занятиях. После окончания общей части разминки обуйте ботинки и станьте на лыжи в самом низу учебного склона. В дальнейшем общая часть разминки будет дополняться специальными упражнениями, выполняемыми на лыжах.

Становиться на лыжи следует так. Сначала лыжи поставьте параллельно друг другу строго поперек линии падения склона на верхние канты и несколько вдавите их в снег руками. Палки поставьте рядом немного выше по склону. Тщательно удалите снег с подошвы ботинка и места постановки его на лыжу. Станьте на верхнюю лыжу, найдите правильное место для ботинка и застегните крепление. Возьмите одну из палок в нижнюю руку и обопритесь ею на склон ниже лыж. Станьте на нижнюю лыжу, найдите правильное место для ботинка, и, действуя верхней рукой, застегните крепления на этой лыже. Верхней рукой возьмите вторую палку и обопритесь ею на склон выше лыж.

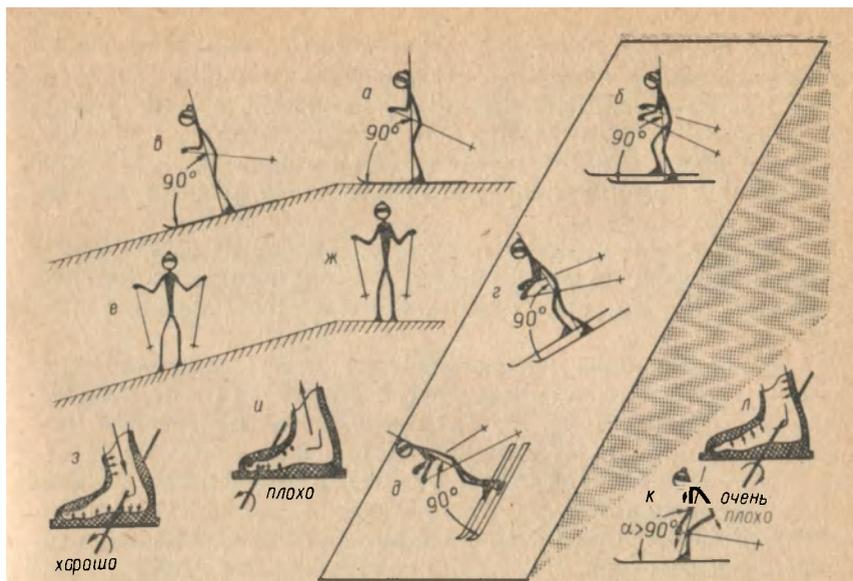


Рис. 2. Рабочая поза новичка на горных лыжах

. По мере освоения горных лыж точное следование этому порядку будет становиться все менее обязательным.

Став на лыжи, оставайтесь на месте. Здесь вы и начнете выполнять свое первое упражнение на горных лыжах — принятие рабочей позы на месте. Но предварительно нужно разобраться в том, что собой представляет эта рабочая поза начинающего горнолыжника.

Ваше внимание не раз привлекали различные стойки и позы квалифицированных спортсменов (на экране телевизора, в кинофильмах, на фотографиях). Многие из этих стоек очень эффектны, их хочется копировать. Но помните, все эти стойки и позы связаны с техникой, позволяющей добиваться высоких спортивных результатов. Сейчас вам нужна такая стойка, которая обеспечила бы безопасность, надежность и удобство в управлении лыжами. Такой является высокая нормальная стойка, для которой характерно высокое положение слегка согнутых в локтях рук, направленных в стороны — вперед (локти опущены вниз, кисти рук на уровне плеч, палки направлены вниз — назад; рис. 2, е, ж), и сохранение при этом перпендикулярного положения к лыжам, независимо от того, на какую поверхность вы опираетесь, — горизонтальную (рис. 2, а, б) или наклонную (рис. 2, в, г, д).

Одним из достоинств рабочей позы является также и то, что она наименее утомительная, а это немаловажно для тех,

кто не привык к продолжительным физическим нагрузкам. Теперь давайте практически знакомиться с рабочей позой.

Став на лыжи, примите стойку «смирно», а затем рабочую позу — слегка согните ноги в коленях, подав при этом голени вперед, а таз оставляя над ботинками, подберите живот и округлите спину, расслабьте плечи, руки направьте в стороны — вперед.

Ручки палок держите плотно, охватывая их всеми пальцами. Темляки на ручках палок сначала проходят под ладонью и только затем охватывают запястье с тыльной стороны.

Субъективно вы должны ощущать, что стоите равномерно на всей стопе, а голень слегка опирается на переднюю часть ботинка (рис. 2, з). Положение, показанное на рис. 2, и, — результат стремления новичков стоять на пальцах ног, а не на всей стопе. Это серьезная ошибка, усложняющая управление горными лыжами. Ошибкой является и стремление в задней стойке опираться голенью на заднюю часть ботинка (рис. 2, к, л), что вообще лишает новичка возможности управлять лыжами.

Правильная рабочая поза очень напоминает то естественное положение, которое человек занимает, попав на узкую опору, например бревно, на некоторой высоте над землей: в этой позе удобно поддерживать равновесие и ощущается готовность к активному действию.

Ширина постановки лыж в рабочей позе произвольная, такая, какая вам удобна — на ширине плеч или чуть уже.

Узкое ведение лыж для новичка ни в коем случае не должно становиться отдельной двигательной задачей, отвлекающей его внимание от главного — сохранения правильной рабочей позы. После освоения определенной скорости движения и техники выполнения поворота на параллельных лыжах более узкое ведение лыж у вас получится само собой, без специальной работы над этим.

Постояйте несколько секунд в рабочей позе, а затем вернитесь в стойку «смирно». Повторите это упражнение 10—20 раз, не торопясь, проверяя взглядом правильность принятой позы. Постепенно отказывайтесь от зрительного контроля своей позы и больше полагайтесь на мышечные ощущения.

Привычка зрительно контролировать свою позу ведет к переходу в заднюю стойку — опусканию плеч и, естественно, отведению таза назад, что искажает рабочую позу (рис. 2, к, л).

Рабочая поза начинающего горнолыжника является основой освоения техники катания на горных лыжах. Поэтому

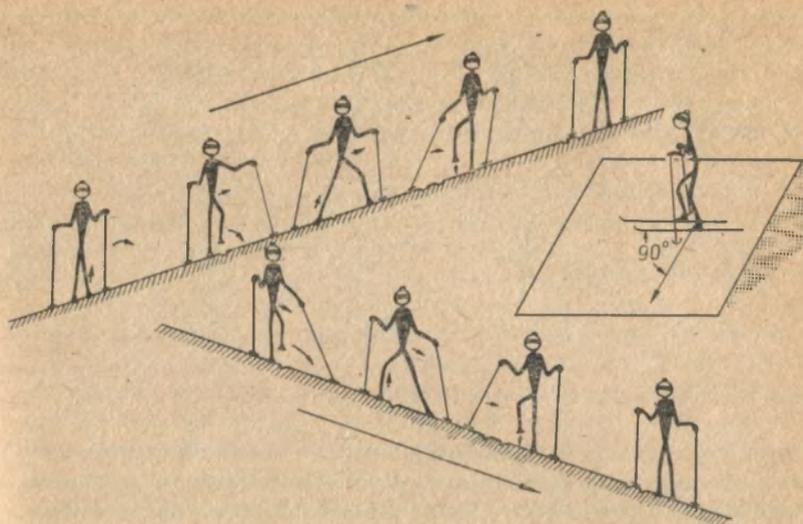


Рис. 3. Подъем и спуск по склону лесенкой

упражняться в умении сохранять рабочую позу следует в каждом занятии.

Прежде чем приступить к освоению следующего упражнения, поупражняйтесь в шаге на месте с сохранением рабочей позы. Следите за тем, чтобы при сгибании ноги ботинок располагался под тазом. Для того чтобы носок лыжи поднимался над снегом вместе с пяткой, тяните стопу на себя. Чувство тяги носка на себя очень важно. Если носок лыжи поднимается над снегом без подтягивания стопы на себя — это значит стопа выносится вперед или нарушена правильная рабочая поза и принята задняя стойка. Постарайтесь возобновить рабочую позу и правильно выполнить шаг на месте.

Освоив это подводящее упражнение, можно переходить к изучению подъема и спуска лесенкой (рис. 3).

Это упражнение дает возможность отчетливо прочувствовать лыжи, развивать чувство рельефа склона, занимать позицию на склоне, нужную для начала выполнения ряда последующих упражнений. Попутно оно используется для уплотнения снега на учебном склоне.

Если вы правильно выполняете шаг на месте, то при выполнении подъема и спуска лесенкой не будете испытывать затруднений. По структуре это упражнение является хорошо известным приставным шагом. Лыжи всегда должны быть строго перпендикулярны линии падения склона (иначе они

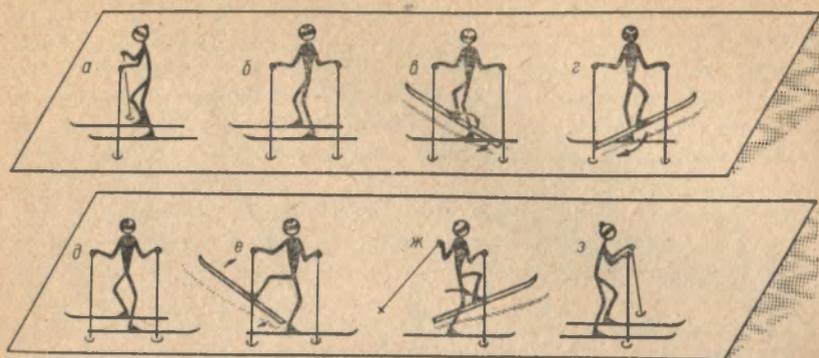


Рис. 4. Поворот на месте махом кругом через нижнюю лыжу назад

могут неожиданно начать скользить). Следите за сохранением рабочей позы, особенно в момент поднимания лыж над снегом, не отклоняйтесь назад и не выносите ботинок вперед. Палки для опоры на снег переставляйте, несколько опережая перемещение лыж.

В том случае, если лыжи все же начали скользить вперед или назад, не старайтесь их сильнее кантовать — остановить движение можно, притормозив палками и поставив лыжи точно перпендикулярно линии падения склона.

Осваивать упражнение начинайте, совершая подъемы на 3—4 м и спускаясь на прежнее место (5—6 раз). Перед началом каждого подъема переместитесь траверсом вперед или назад на длину лыж. Таким образом, выполняя это упражнение, вы уплотните снег на своем учебном склоне. Это пригодится в последующем. Упражнение следует научиться выполнять правым и левым боком. Для этого необходимо научиться поворачиваться к склону другим боком, то есть, находясь на склоне, поворачиваться кругом. В данном случае наиболее приемлемым является поворот на месте махом кругом через нижнюю лыжу назад (рис. 4). Название поворота немного длинное, но зато полностью соответствует действиям лыжника. Он относительно прост и безопасен в исполнении. Разворачиваясь кругом, лыжник в промежуточном положении оказывается лицом к склону. А это менее страшно для новичка, чем поворачиваться лицом от склона.

Поворот на месте махом кругом через нижнюю лыжню назад по структуре движений является поочередной остановкой сначала верхней, а затем нижней лыжи в противоположное направление, то есть с поворотом на 180° .

Поставьте лыжи точно поперек линии падения склона

(рис. 4, а). Развернув слегка плечи в сторону склона, переведите верхнюю палку назад несколько ниже нижней лыжи (рис. 4, б). Надежно обопритесь на обе палки и нижнюю лыжу. Освободившуюся от нагрузки верхнюю лыжу немного приподнимите над снегом, не цепляясь за снег носком, обведите ее вокруг нижней ноги с тыльной стороны (рис. 4, в, г) и поставьте между нижней лыжей и палками поперек линии падения склона, то есть параллельно другой лыже (рис. 4, д).

Таким образом, мы с вами одну лыжу уже развернули на 180° . Только после этого загрузите ее полностью, а бывшую нижнюю лыжу поднимите над склоном энергичным движением бедра вверх с таким расчетом, чтобы пятка лыжи при ее развороте на 180° не цеплялась за опорную ногу (рис. 4, е). Приставляя вторую лыжу параллельно первой, одновременно заканчивайте и поворот корпуса с переносом вверх по склону и бывшей нижней палки (рис. 4, ж, з). Поворот закончен. Вы опять устойчиво стоите на параллельных лыжах, расположенных поперек линии падения склона, но уже другим боком к склону.

В дальнейшем этот поворот мы будем называть более кратко — поворот на месте махом кругом.

Проделайте поворот на месте махом кругом несколько раз. Выполняйте повороты не торопясь, следите за тем, чтобы при перестановке лыжи точно занимали положение поперек линии падения склона. Это сделать нетрудно, поскольку почти всегда сохраняются три точки опоры — нога и две палки. Не расставляйте широко ноги при перестановке первой лыжи — это затрудняет ее постановку поперек линии падения склона.

Теперь вы можете выполнять подъемы и спуски лесенкой то одним, то другим боком к склону, использовать перемещение траверсом, то есть практически можете занять любую позицию на учебном склоне. Используйте эту возможность для подготовки части учебного склона для выполнения следующих упражнений данного урока. Для выполнения упражнения нужно примять снег на участке 10—12 м по высоте и 20—25 м по ширине склона. Для этого понадобится около 20 мин. Затем поднимитесь в один из верхних углов площадки с примятым снегом с таким расчетом, чтобы оказаться лицом к участку с уплотненным снегом. Отсюда выполняйте слитно одно за другим два завершающих этот урок упражнения — спуск наискось и поворот к склону переступанием с внутренней лыжи.

Спуски по склону составляют основное содержание катания на горных лыжах. Естественно, что новички начинают

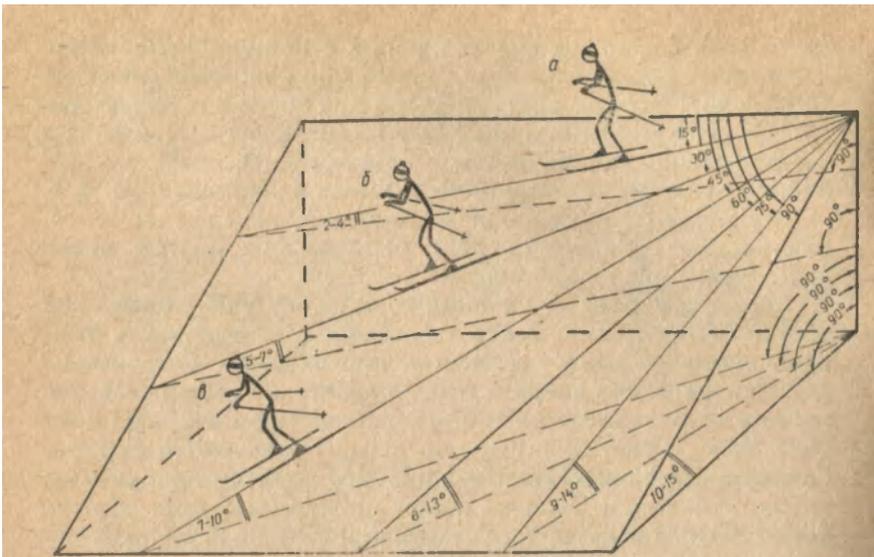


Рис. 5. Спуск наискось по склону

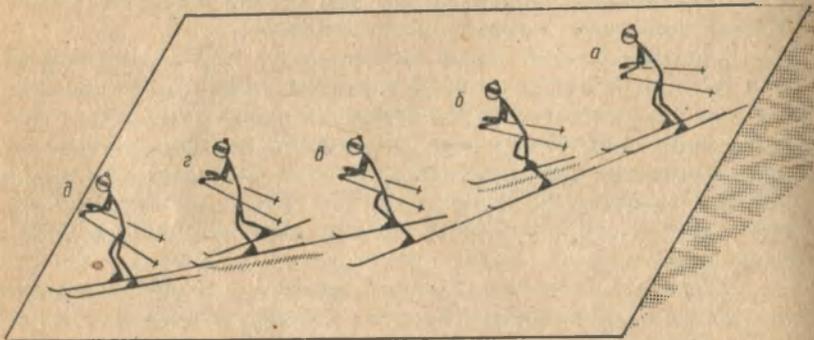


Рис. 6. Поворот к склону переступанием с внутренней лыжи

осваивать спуски с минимальной скоростью. Методика обучения предусматривает для этой цели использование спусков не прямо, а наискось по склону, что имеет ряд методических достоинств. При спусках наискось по склону новичку можно задать самую минимальную скорость скольжения, которая зависит от направления движения относительно линии падения склона (рис. 5). Чем ближе это направление к траверсу, тем медленнее нарастает скорость движения, так как под скользящей поверхностью лыж оказывается более пологая поверхность (рис. 5, а), чем при движении по направлению, более близкому к линии падения склона (рис. 5, б, в).

Для гашения скорости и постепенной остановки при выполнении спуска наискось по склону достаточно выполнить поворот к склону переступанием с внутренней лыжи (рис. 6). Этот поворот по структуре движений очень близок к подъему лесенкой и легко осваивается новичками. Его выполняют из исходного положения для выполнения спуска наискось по склону. Палки ставят чуть шире, чем обычно, и перед собой, опираясь на них. Поочередно, начиная с нижней, переставляют лыжи так, чтобы их носки оказались немного ниже по склону, чем пятки, то есть придают им направление наискось по склону. Первые спуски выполняют на очень маленькой скорости, и поэтому лыжи направляют под очень небольшим углом к траверсу. Опора на палки пока еще не позволяет лыжам скользить. Перед началом движения обязательно проверяют правильность принятия рабочей позы. Палки убирают, направляя их кольца вниз — назад, только после того, как будут исправлены погрешности в рабочей позе. Как только опора на палки прекратится, начнется скольжение лыж, и вы начнете совершать свой спуск на лыжах наискось по склону.

Во время спуска старайтесь сохранять правильную рабочую позу — стойте равномерно на двух ногах, на всей стопе, руки вперед — в стороны, смотрите на 10—15 м вперед. Если не удастся заставить себя сохранять правильную стойку, контролировать положение над лыжами, значит скорость движения в следующем спуске следует уменьшить, еще больше приблизив направление своего движения к траверсу склона.

После того как пройдена половина площадки с уплотненным снегом, пора предпринимать действия, направленные на уменьшение скорости и остановки, — поворот к склону переступанием с внутренней лыжи. Для того чтобы его выполнить, перенесите полностью массу тела на нижнюю лыжу, верхнюю приподнимите над снегом (рис. 6, а, б). Теперь ее можно без помех поставить в направлении, более близком к траверсу, чем то, по которому вы двигались до сих пор (рис. 6, в). Изменив направление верхней лыжи, перенесите на нее полностью массу тела, а нижнюю лыжу переставьте параллельно верхней, после чего стойте на двух лыжах (рис. 6, г, д).

В дальнейшем для краткости в названии этого поворота слова «с внутренней лыжи» мы будем опускать.

Будьте внимательны! Если после постановки верхней лыжи в новое положение не полностью перенести на нее массу тела, то лыжи начнут разъезжаться в стороны, так как

они оказываются обе загруженными и под некоторым углом друг к другу. При выполнении поворота следите за сохранением правильной рабочей позы, особенно при перестановке лыж для изменения направления, — не допускайте отклонения туловища назад; поднимая лыжу над снегом, оставляйте ботинок под тазом, не выносите его вперед.

Первые спуски наискось выполняют на очень маленькой скорости, поэтому для постепенной остановки достаточно сделать один-два цикла поворота переступанием к склону, чтобы выйти в траверс по склону. Только после полной остановки можно приступать к выполнению поворота на месте махом кругом, который описан в начале урока.

Выполнив поворот на месте махом кругом, вы окажетесь другим боком к склону, а впереди вновь будет знакомая площадка с уплотненным снегом. Теперь выполните спуск наискось в этом направлении и остановитесь, применяя поворот переступанием к склону. После остановки вы окажетесь внизу вытоптанного участка склона, как раз под тем местом, где брали старт для своего первого спуска. Сразу же начинайте подъем лесенкой к месту старта. Таким образом, замыкается путь при выполнении комплекса упражнений первого урока: спуска наискось, поворота переступанием к склону, поворота на месте махом кругом, спуска наискось в другую сторону, поворота переступанием к склону и подъема лесенкой. Отдохнуть можно на середине подъема, где нужно сделать поворот на месте махом кругом, но лучше отдыхать наверху у места старта. Принципиальная схема перемещения по учебному склону на занятиях без использования лыжного подъемника показана на рис. 11.

Ваш товарищ по группе должен начать движение с того же места, но только после того, как вы, сделав спуск наискось, остановитесь, повернетесь кругом и поедете наискось в другую сторону. Таким образом, все будут двигаться друг за другом, все будут заняты освоением учебного материала и не будут создавать помех друг другу.

Описанный комплекс упражнений выполняют не менее 30—40 раз на одном занятии. Это займет минут 70—80. За это время общая длина спусков должна составить 1,5—2 км. Такая нагрузка вполне достаточная для одного занятия.

Следует помнить, что отталкиваться палками для увеличения скорости при выполнении спусков наискось для вас совершенно недопустимо — это полностью разрушает рабочую позу. Когда вы почувствуете, что способны уверенно ехать быстрее, то на старте направьте лыжи ближе к линии падения склона. Скорость не должна быть очень высокой, чтобы вы могли сохранить правильную рабочую позу.

Поскольку никакая методика обучения не может гарантировать от падений, то на первом же занятии ознакомьтесь с тем, как действовать при падении, чтобы не получить травмы и суметь быстро подняться.

При потере равновесия в первую очередь стараются его восстановить за счет опоры на одну или обе палки. При этом палку ставят на снег сбоку, а не впереди, чтобы не наткнуться на нее.

Использовать перестановку лыж для восстановления равновесия ни в коем случае нельзя! Вы еще ими не владеете настолько, чтобы безопасно и рационально избежать падения.

Если падение предотвратить не удастся, то следует присесть и свалиться на бок, в сторону от лыж, но при этом стараться держать ноги вместе, а лыжи параллельно. Чтобы не допустить скатывания или кувыркания по склону, достаточно расставить руки в стороны. Подниматься можно только после прекращения движения вниз по склону. Но и лежать после падения долго не следует — это заставит волноваться ваших товарищей.

После падения нужно сначала занять такое положение, при котором лыжи относительно вас будут находиться внизу по склону и перпендикулярно линии падения. Начинать подниматься нужно с опоры на нижнюю лыжу и верхнюю палку. Помогать себе опорой руками на снег нежелательно. Встав, перейдите траверсом к краю учебного склона, где проверьте состояние креплений и стряхните с себя снег. Если при падении лыжа отстегнулась, то закреплять ее следует также у края учебного склона. После падения нужно как можно скорее освободить склон для беспрепятственного движения занимающихся.

Содержание первого урока повторяют на нескольких занятиях, чтобы сознательно следить за сохранением правильной рабочей позы и свободно себя чувствовать в спусках наискось под углом 30° к траверсу. Это будет свидетельствовать о том, что задачи, поставленные в уроке, решены. В большинстве случаев для этого требуется два-три занятия.

Заканчивают пребывание на учебном склоне подъемами и спусками лесенкой для того, чтобы заровнять следы от лыж. Если этого не сделать, то изрытый склон до следующего занятия затвердеет и оставшиеся борозды будут мешать кататься.

Загладив склон, спуститесь лесенкой к его нижнему краю, снимите лыжи, поставьте их в сторону около места, где разминались, и выполните несколько приведенных ниже упраж-

нений. Они помогут восстановить организм до нормального состояния.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. Стоя на одной ноге, свободное потряхивание расслабленными мышцами другой. То же на другой ноге.

2. И. п.— о. с. Руки — вперед-вверх, вдох. Руки через стороны вниз, выдох с небольшим наклоном туловища вперед, расслабиться.

3. Спокойная медленная ходьба на месте с невысоким подниманием бедра. Свободное глубокое дыхание.

Теперь снимите ботинки, очистите их и лыжи от снега, свяжите вместе — так удобней переносить. Палки лучше держать в руках и в случае необходимости опираться на них.

Вернувшись домой или на базу, оботрите инвентарь и приведите его, если есть необходимость, в порядок.

После первых занятий возможны некоторые болезненные ощущения в мышцах, особенно у тех, кто давно не имел физических нагрузок. После 2—3 занятий неприятные ощущения в мышцах пройдут. Правда, они могут и повториться, если будут значительные перерывы в занятиях.

Урок второй

Задачами этого урока являются закрепление навыка сохранения рабочей позы в специальной стойке спуска наискось, которую вы освоите в этом уроке, и приобретение умения выполнять соскальзывание наискось-вперед.

Чтобы добиться этого, нужно выполнить следующие упражнения (средства решения задач урока):

1) упражнения, освоенные в первом уроке;

2) спуски наискось в специальной для этого стойке;

3) соскальзывание наискось-вперед (см. рис. 1, 5) и два подводящих упражнения к нему.

Выполните упражнения разминки общего характера. Станьте на лыжи и продолжайте разминку, которая теперь уже будет носить специальный характер. Для этого используйте уже освоенные упражнения на лыжах.

1. И. п.— о. с. у нижнего края учебного склона. Принять рабочую позу и вернуться в исходное положение. 10—15 раз.

2. И. п.— рабочая поза у нижнего края учебного склона. Подъем лесенкой на 3—4 м вверх по склону и спуск лесенкой с выполнением поворотов на месте махом кругом. 3—4 раза. Выполняя это упражнение вместе с товарищами, ста-

райтесь разровнять и равномерно уплотнить снег на учебном склоне.

3. И. п.— рабочая поза сверху у края учебного склона. Спуск наискось — поворот к склону переступанием до остановки — поворот на месте махом кругом; то же другим боком к склону. Выполнить 5—7 раз.

Старайтесь выполнять спуски не по одному и тому же следу. Это предотвратит появление глубоких борозд от лыж, которые будут создавать помехи при катании.

Включение в специальную часть разминки новых упражнений, освоенных на предыдущих уроках, будет иметь место и в дальнейшем. Кратким повторением пройденного учебного материала вы будете подготавливать себя к освоению новых упражнений в основной части урока.

До сих пор вы совершали спуски наискось, следя только за сохранением правильной рабочей позы. Теперь в рабочую позу нужно внести небольшое, но принципиально важное дополнение — разножку и тогда получится законченная стойка именно для спуска наискось, а не спуска на лыжах вообще. Такая стойка аналогична той стойке, в которой выполняется движение по дуге поворота на параллельных лыжах. Поэтому очень важно приобрести устойчивый навык выполнения спуска наискось в правильной рабочей позе с разножкой.

Твердо запомните, что выполняют разножку в спуске наискось, отодвигая нижнюю лыжу назад. Именно нижней лыжи назад, а не верхней вперед. Почему так? Да потому, что для новичка такой способ выполнения разножки более рационален.

Навык сохранения нормальной стойки во время спуска на лыжах формируется медленно. Это объясняется в основном подсознательно проявляющимся у новичков желанием отклониться назад всем телом и практически почти все новички выполняют спуски, слегка отклонившись назад. Это особенно заметно при увеличении скорости спуска. При таких условиях новичку трудно заставить себя сделать разножку за счет выдвигания верхней ноги, а значит и подачи тела вперед (это необходимо для сохранения нормальной стойки). Выполнение разножки отодвиганием нижней лыжи назад начинающим горнолыжникам вполне удастся. Кроме того, выполнение разножки таким способом имеет еще такие достоинства.

Во-первых, если спуск выполняется в задней стойке, то лыжник, отодвигая нижнюю лыжу назад, оказывается в нормальной стойке. А это очень важно потому, что нижняя лыжа в спуске наискось, а в дальнейшем внешняя лыжа в по-

вороте как раз является основной, рабочей лыжей, определяющей путь движения лыжника.

Во-вторых, отведение нижней лыжи назад является движением, противоположным выдвигению ее в упор, и, таким образом, нейтрализует его. Отодвигание нижней лыжи назад, подавляя подсознательное стремление использовать упор нижней лыжи для входа в поворот к склону, обеспечит в ближайшем будущем чистоту выполнения поворота на параллельных лыжах.

Теперь о величине разножки. При хорошем владении горными лыжами смещение их по продольной оси относительно друг друга может быть и небольшим. А новичку при выполнении разножки следует отодвигать нижнюю ногу назад на длину всего ботинка. Только в этом случае для него полностью проявляются положительные свойства этого способа выполнения разножки. Кроме того, широкое движение легче контролируется и быстрее заучивается.

Чтобы освоить разножку, займите стартовое положение у верхнего края площадки с уплотненным снегом и начинайте выполнять комплекс упражнений: спуск наискось — поворот к склону переступанием до остановки — поворот на месте махом кругом, вновь то же самое, но в другую сторону относительно склона. Только теперь, кроме сохранения высокой нормальной стойки и рабочей позы в целом, следите и за выполнением разножки.

Контролируя свою стойку на старте, проверяйте наличие разножки. Четко сохраняйте ее в движении наискось по склону. Постепенно привыкайте больше загружать массой тела нижнюю, отодвинутую назад лыжу, но не допускайте поперечных изгибов туловища или разворачивания плеч в какую-либо сторону, то есть сохраняйте ту стойку, которая была на старте. Выполняя поворот переступанием к склону, старайтесь перенести массу тела на поставленную в новое направление верхнюю лыжу, оттолкнуться нижней лыжей, используя опору на ее верхний кант.

Выполняя поворот переступанием к склону, приставляйте нижнюю лыжу к верхней на длину ботинка сзади, то есть при выполнении поворота к склону переступанием сохраняйте разножку, как при спуске наискось.

Для того чтобы ускорить формирование навыка выполнения разножки, делайте ее не только в спуске наискось и при повороте переступанием к склону, но и при подъеме лесенкой — нижнюю лыжу к верхней приставляйте так же на ботинок сзади, да и во время остановки на склоне для отдыха не забывайте о ней — стойте в разножке.

Постепенно скорость движения в спуске наискось будет

возрастать. Вы станете спускаться по склону более крутым путем. Начнете поддерживать скорость и в повороте переступанием к склону отталкиванием нижней лыжей. При повышении скорости для остановки в конце поворота переступанием лыжи направляют больше вверх по склону. К моменту остановки носки лыж будут находиться по склону выше, чем пятки, что начнет отклонять вас назад. Появится угроза перехода в заднюю стойку, чего допустить нельзя. В этом случае, заканчивая поворот, следует непременно удержать переднюю стойку и заставить себя податься всем телом вперед. В момент остановки, для того чтобы лыжи не начали скользить назад, делают один цикл подъема лесенкой, во время которого ставят лыжи точно поперек линии падения склона.

Комплекс упражнений с выполнением разножки в спуске наискось в каждом занятии выполняют в течение 1 ч. За это время нужно успеть повторить его 20—25 раз, что в сумме составляет около 1,5 км спуска. Затем — небольшой отдых и начинайте освоение соскальзывания наискось-вперед.

подавляющее большинство поворотов на параллельных лыжах без соскальзывания выполнить невозможно. Объясняется это просто. Лыжа представляет собой предмет довольно жесткий, с отчетливо выраженной прямолинейной формой. Следовательно, в повороте разные ее части не могут двигаться по дугам с одним и тем же радиусом кривизны. Это и приводит к скольжению лыж под некоторым углом к продольной оси. А спуск лыжника с таким движением лыж называется соскальзыванием.

Происхождение сил, смещающих лыжи под некоторым углом по отношению к направлению их продольной оси, может быть разное — мышечные усилия лыжника, сила его тяжести, инерция движения.

Использование мышечных усилий для ввода лыж в соскальзывание связано со сложными для новичка движениями. Их осваивают в процессе совершенствования владения горными лыжами. В соскальзывании, которое осваивают до разучивания поворота на параллельных лыжах, используется только сила тяжести лыжника и инерция его предшествующего движения.

Какие бы силы и их сочетания не использовались лыжником, необходимым условием для осуществления соскальзывания является раскантовка лыж.

Научиться раскантовывать лыжи для новичка не простая задача. Присущая ему робость заставляет подсознательно как можно больше кантовать лыжи, как бы цепляясь ими за склон. Над раскантовкой лыж придется работать до тех пор,

пока вы сумеете заставить себя не только раскантировать лыжи, но и улавливать необходимый угол раскантировки, который обеспечит равномерность движения в соскальзывании при разных условиях (состояние снега, крутизна склона и др.).

К сожалению, невозможно точно ответить, в каких условиях на какой угол нужно раскантировать лыжи, чтобы получилось плавное, непрерывное соскальзывание. Это нужно научиться чувствовать. А чувство такой оптимальной раскантировки вырабатывается только практикой выполнения соскальзывания.

Начинают осваивать соскальзывание с двух специальных упражнений на месте. Они позволяют полностью сосредоточить внимание на раскантировке лыж.

На учебном склоне выбирают место с ровной поверхностью хорошо укатанного снега. Станьте в его верхней части, верхнюю палку поставьте рядом с ботинком, а нижнюю оставьте внизу на длину руки. Лыжи строго поперек линии падения склона. Это ваше исходное положение для выполнения подводящих упражнений.

Упражнение 1. Опираясь на палки и сосредоточив массу тела в основном на верхней лыже, раскантируйте за счет движения в голеностопном суставе только нижнюю лыжу и постепенно, сгибая верхнюю ногу, сдвиньте на снегу нижнюю лыжу строго вниз по склону до нижней палки (рис. 7, а). Возвратитесь в и. п. Прodelайте это несколько раз, пока не найдете необходимый для плавного и равномерного движения лыжи угол между ее скользящей поверхностью и снежным склоном. Теперь сделайте то же, но поочередно — сначала нижней лыжей, а затем, перенеся на нее массу тела, и верхней лыжей. Вернитесь в и. п., сделав один цикл подъема лесенкой. Повернувшись на месте махом кругом, выполните это же упражнение, стоя к склону другим боком.

Выполняя это упражнение, вы должны на практике убедиться в возможности движения боком вниз по склону каждой лыжи в отдельности. В следующем упражнении вы убедитесь, что это движение возможно и на двух лыжах одновременно.

Упражнение 2. И. п.— то же. Переместите массу тела больше на нижнюю лыжу. Раскантируйте одновременно обе лыжи, поставьте их почти совершенно плоско на снег. Этого достаточно, чтобы под действием собственной массы началось соскальзывание на двух лыжах одновременно к нижней палке (рис. 7, б). У нижней палки, закантовав лыжи, прекратите соскальзывание. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока соскальзывание на двух лыжах не станет равно-

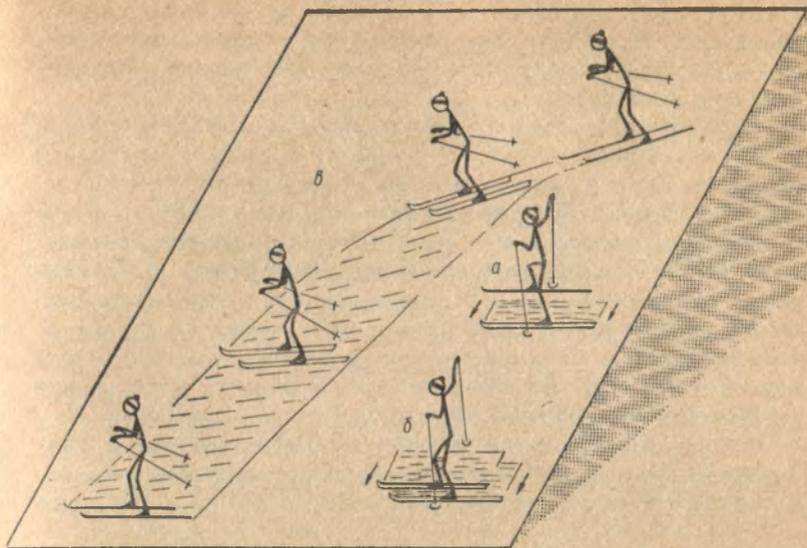


Рис. 7. Соскальзывание наискось-вперед и подводящие упражнения к нему

мерным, непрерывным, в границах палок. После этого, повернувшись на месте махом кругом, повторите это же упражнение другим боком к склону и добейтесь того же результата.

Если лыжи, даже при максимальной раскантовке не начинают соскальзывать под действием массы тела, то не прибегайте к использованию дополнительных рывков туловищем, приседаний и других резких движений. Вместо них в качестве вспомогательных приемов можно использовать:

а) очень небольшое по амплитуде (5—10 см) частое взаимное перемещение лыж относительно друг друга в передне-заднем направлении, что особенно помогает при подлипании снега на скользящую поверхность лыж, которое чаще всего наблюдается в оттепельную погоду при неудачной или вовсе отсутствующей смазке;

б) перейти для выполнения упражнений на более крутой и более гладко укатанный участок учебного склона, что повышает эффективность действия силы тяжести.

Однако наиболее часто встречающуюся помеху создают себе сами обучающиеся — они недостаточно раскантовывают лыжи и канты лыж, продолжая излишне врезаться в снег склона, препятствуют соскальзыванию. Нужно смелее раскантовывать лыжи. Но при этом все же следует помнить, что

есть предел раскантовки — это совершенно плоское положение лыж на склоне, за которым нижние канты лыж начинают врезаться в снег настолько, что соскальзывание становится невыполнимым.

Таким образом, задача при выполнении упражнений в соскальзывании на месте заключается в том, чтобы найти оптимальный угол раскантовки, при котором верхние канты, несмотря на некоторое врезание в снег, уже не препятствуют соскальзыванию, а нижние канты еще не начали врезаться в снег. При таком положении лыж относительно поверхности склона снег при соскальзывании поднимается под нижний кант и скользящую поверхность лыж.

Выполняют эти специальные упражнения со строгим удержанием рабочей позы — нормальная стойка, разножка за счет отведения нижней ноги назад.

Освоить равномерное соскальзывание можно за 15—20 мин. Только после этого переходят к выполнению соскальзывания после небольшого спуска наискось, где вашим союзником будет сила инерции движения по склону.

Займите исходную позицию наверху у края площадки с уплотненным снегом так, чтобы наискось вниз был достаточно плотно и ровно укатанный снег. Проверьте правильность рабочей позы с разножкой, загрузите больше нижнюю лыжу массой тела и начинайте спуск наискось. Набрав небольшую скорость, пробуйте перейти в соскальзывание (рис. 7, в). Для этого нужно сделать то же движение в голеностопных суставах, которое вы выполняли, делая соскальзывание с места. Правда, теперь его надо выполнять на небольшой скорости. Но к этому времени вы должны освоиться со скольжением лыж.

Первые попытки будут робкими и неуверенными, но не падайте духом. Продолжайте выполнять соскальзывания. Доехав до края учебного склона, остановитесь, используя поворот переступанием к склону, повернитесь на месте махом кругом и продолжайте выполнять упражнение в другую сторону. Не забывайте сменить ногу в разножке — ведь нижней стала другая нога. Четко уберите ее назад на длину ботинка. Следите за сохранением рабочей зоны. Доехав до нижнего края учебного склона, остановитесь, повернитесь переступанием к склону и поднимитесь на старт к верхнему краю площадки с утопанным снегом. Немного отдохните, анализируя технику соскальзывания, повторите это упражнение с места. Затем опять комплекс упражнений: спуск наискось — соскальзывание наискось — вперед до остановки — поворот на месте махом кругом и то же самое, но в другую сторону.

При первых попытках проблема остановки вообще не возникает — новичок еще не привык раскантировать лыжи в движении и у него они движутся значительно больше вперед, чем боком вниз по склону. Поэтому для остановки он прибегает к уже освоенному способу — повороту переступанием к склону.

Но по мере освоения соскальзывания лыжи все больше движутся боком вниз по склону. Нужно добиваться, чтобы именно движение лыж боком вниз по склону было выражено больше, чем их движение вперед, или хотя бы в одинаковой степени. Такое соскальзывание через пару занятий будет получаться свободно, лыжи начнут двигаться боком плавно и непрерывно, без рывков и остановок. При таком выполнении соскальзывания уже проще останавливаться за счет плавной и уверенной закатовки лыж. При этом носки лыж должны оказаться чуть-чуть выше пяток по склону для препятствия движению вперед по инерции, когда за счет увеличенной закатовки движение лыж боком вниз по склону прекратится.

Чем прочнее будет освоено соскальзывание, тем послушнее будут лыжи в движении по дуге поворота на параллельных лыжах. Работать над освоением соскальзывания нужно сосредоточенно и усердно в каждом занятии по 40—50 мин.

Повторять занятия по плану этого урока следует до тех пор, пока скольжение в спуске наискось станет для вас привычным, а выполнение соскальзывания приятным, сохранение рабочей позы привычным. Только после этого можно считать, что задачи этого уровня вы выполнили.

Заканчивая занятие, поднимитесь к верхнему краю учебного склона и, спускаясь лесенкой или соскальзывая вниз по склону, заровняйте все борозды и валы снега. Если нужно, то повторите заравнивание несколько раз. Приведя склон в порядок, снимите лыжи у нижнего его края и выполните заключительные упражнения.

Урок третий

Итак, вы уже можете достаточно свободно спускаться наискось по склону, активно отталкиваясь нижней лыжей, выполнять поворот переступанием к склону, умеете в соскальзывании непрерывно и равномерно двигаться по склону наискось-вперед. И все это с сохранением правильной рабочей позы в нормальной стойке с разножкой за счет отодвигания нижней лыжи назад. Теперь можно начинать осваивать поворот на параллельных лыжах. Начнем, конеч-

но же, с наиболее легкого для вас — поворота на параллельных лыжах к склону сначала из спуска наискось, а затем из спуска прямо.

Для решения этой задачи в каждом занятии по плану данного урока необходимо:

1) повторять все освоенные ранее упражнения на лыжах, включив их в специальную часть разминки;

2) многократно выполнять повороты к склону на параллельных лыжах из все более крутых спусков наискось (см. рис. 1, 6).

Как обычно, занятие начинайте с разминки: сначала без лыж, затем, став на лыжи, последовательно по нескольку раз выполните освоенные на предыдущих занятиях упражнения и их комплексы;

принятие рабочей позы с разножкой на месте;

подъем и спуск лесенкой в рабочей позе с разножкой и периодическим выполнением поворота на месте махом кругом; используя это упражнение, поднимитесь к верхнему краю площадки учебного склона и займите и. п., удобное для начала движения наискось по склону;

спуск наискось — поворот переступанием к склону до остановки — поворот на месте махом кругом; то же самое, но в другую сторону относительно линии падения склона;

спуск наискось — соскальзывание наискось-вперед с остановкой в конце движения за счет закатовки лыж — поворот на месте махом кругом; то же самое, но другим боком к склону.

Последний комплекс выполняйте чуть дольше, чтобы восстановить непрерывность и плавность соскальзывания, которых вы добились на предыдущем занятии.

Поворот на параллельных лыжах к склону (рис. 8) увеличивает маневренность на склоне. Используя этот поворот можно отвернуть в сторону склона, чтобы объехать какое-либо препятствие при выполнении спуска наискось, уменьшить в случае необходимости скорость своего скольжения, вплоть до полной остановки. И все это красиво и элегантно — ведь выполняется поворот со строго параллельным ведением лыж.

По предложенной методике обучения сначала осваивается как более доступная вторая половина полного поворота на параллельных лыжах. Она как раз и представляет собой поворот на параллельных лыжах по склону, выполняемый из спуска прямо на линии падения склона. Таким образом, осваивая поворот на параллельных лыжах к склону, вы приступаете к освоению полного поворота, только не целиком, а к его основной части.

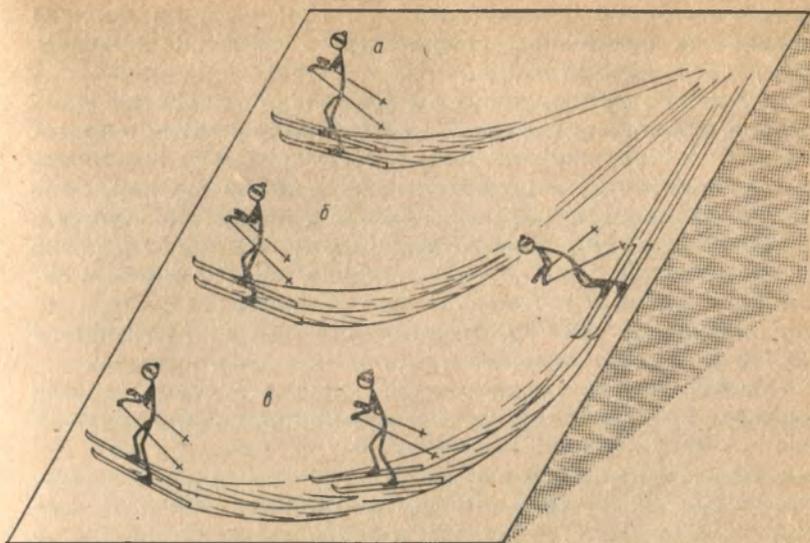


Рис. 8. Поворот к склону на параллельных лыжах

В последующем к ней добавится первая половина и, таким образом, постепенно, по частям, удастся овладеть полным поворотом на параллельных лыжах как целостным движением.

Для сознательного практического освоения поворота на параллельных лыжах следует знать о том, что поведение лыж при соскальзывании определяется, при прочих равных условиях, сочетанием двух факторов: степенью закантовки лыж и распределением массы тела лыжника по их длине. Для новичка наиболее приемлемым при выполнении поворота на параллельных лыжах к склону является сочетание слегка выраженной передней стойки с умеренной раскантировкой лыж. Нужно многократно выполнять поворот к склону на параллельных лыжах, чтобы найти при переходе в соскальзывание оптимальное соотношение между подачей тела вперед и степенью кантования лыж, которое обеспечит в конкретных условиях реального учебного склона и состояния снега на нем движение по дуге поворота к склону.

Займите на склоне позицию, удобную для начала спуска наискось. Проверьте правильность рабочей позы и разножки. Начинайте спуск привычной скоростью. Переходите в соскальзывание наискось-вперед в слегка передней стойке и старайтесь найти такое положение кантов лыж, чтобы траектория движения на параллельных лыжах начала округ-

переноса массы тела на внешнюю лыжу, которая при повороте к склону является одновременно и нижней. Это действие также естественно. Попросите товарища стать рядом выше по склону и нажать рукой на ваше верхнее плечо в сторону линии падения склона. Это имитация действия центростремительной силы. Для того чтобы не опрокинуться, совершенно не задумываясь, вы не только постараетесь опереться плечом на его руку, то есть будете стараться наклониться в сторону, противоположную его усилиям, но и для большего удобства, в первую очередь, перенесете тяжесть тела на нижнюю, дальнюю от товарища лыжу. Чем сильнее он будет давить, тем больше вы будете переносить массу своего тела на нижнюю лыжу. Это же происходит и в движении по дуге поворота на параллельных лыжах. Чем круче поворот, чем выше скорость движения, тем больше нужно перенести тяжесть тела на наружную по отношению к дуге поворота лыжу. В повороте к склону она же является и нижней. А чем больше лыжа загружена и прижата к снегу, тем сильнее проявляется ее взаимодействие со снегом и тем больше она определяет характер движения лыжника по снежному склону. Вот почему нижняя по склону, или внешняя по отношению к дуге поворота, лыжа была названа ведущей.

Доведя до совершенства выполнение поворота на параллельных лыжах к склону из спуска наискось под углом в 45° по отношению к линии падения склона (рис. 8, б), можно в дальнейшем прибегнуть к использованию ориентиров на снегу. Для этого возьмите веточку и воткните в снег впереди себя в 5—7 м от старта. Начинайте спуск наискось с таким расчетом, чтобы, выполняя поворот на параллельных лыжах к склону, объезжать веточку снизу. Не забывайте следить за чистотой выполнения поворота — его непрерывностью и плавностью по дуге. Чем выше по склону вы проскользите после объезда веточки снизу, тем правильнее было выполнено движение по дуге поворота.

Почувствовав уверенность в выполнении поворота на параллельных лыжах к склону из спуска наискось под углом в 45° к линии падения склона, постепенно увеличивайте крутизну. Это можно сделать, используя один из следующих способов: стартовать с одного и того же места, но постепенно переставлять веточку дерева так, чтобы она оказалась почти под местом старта, или, оставляя веточку на месте, место старта понемногу переносить так, чтобы оно оказалось над веточкой.

В методическом отношении они равноценны. Их используют так, чтобы не накатывать лыжами глубокой колеи от спусков по одному и тому же пути.

Таким образом, постепенно от занятия к занятию освоение выполнения поворота на параллельных лыжах к склону заканчивают из спуска, все более приближающегося к линии падения склона.

Вскоре наступит время, когда вы будете выполнять поворот на параллельных лыжах к склону из спуска прямо. И вот здесь следует обратить внимание на одну деталь, необходимую при освоении полного поворота на чисто параллельных лыжах.

При спусках наискось перед тем, как начать поворот к склону, вы уже на старте делали разножку, отодвигая нижнюю лыжу назад. Теперь, стартуя перед выполнением поворота к склону из спуска прямо, обе лыжи расположены одинаково относительно склона и ни одну из них нижней не назовешь. Какую же лыжу отодвигать назад? А это зависит от направления будущего поворота. Если вы будете выполнять поворот влево, то разножку нужно выполнять за счет отодвигания назад правой лыжи (на длину ботинка), при повороте вправо — левую лыжу.

Таким образом, поставив на старте лыжи на линии падения склона (уперевшись впереди палками в склон, чтобы предотвратить преждевременное начало скольжения), вы определяете, в какую сторону будете выполнять поворот к склону, и в соответствии с этим решением четко делаете разножку, отодвигая назад соответствующую лыжу.

Приобретая достаточный опыт в выполнении поворота к склону на параллельных лыжах из спуска прямо, нужно приучить себя выполнять четкую разножку, соответствующую направлению поворота непосредственно перед его началом, и, следовательно, стартовать и скользить по отрезку прямолинейного пути вниз по склону до начала поворота без разножки, но строго соблюдая при этом правильную рабочую позу.

Когда вы добьетесь плавного и мягкого выполнения поворота на параллельных лыжах к склону вправо и влево, стартуя по линии падения склона и выполняя четкую разножку непосредственно перед его началом, то можете считать задачу этого урока выполненной (рис. 8, в).

Если вы хорошо овладели учебным материалом первых трех уроков, то вас уже не назовешь абсолютным новичком на горных лыжах. Ведь вы уже имеете значительные возможности управлять своим перемещением по склону: изменять направление движения в сторону склона поворотом переступанием или на параллельных лыжах, уменьшать скорость своего спуска наискось, используя соскальзывание наискось-вперед.

Если вы не имеете возможности со следующего урока перейти на склон с подъемником, то не забудьте заровнять и загладить склон, подготовив его к следующему занятию.

Урок четвертый

Освоение учебного материала предыдущего урока позволило вам овладеть второй половиной полного поворота на параллельных лыжах — поворотом на параллельных лыжах к склону из спуска прямо. Теперь вы подготовлены к освоению и первой его половины.

Чтобы решить эту задачу в каждом занятии по плану четвертого урока вы должны:

в специальной части разминки повторить все ранее изученные технические приемы, обратив особое внимание на соскальзывание и поворот на параллельных лыжах к склону из спуска прямо;

многократно повторять упражнение, связанное с освоением техники выполнения поворота от склона на плоских параллельных лыжах в передней стойке на все более увеличивающийся угол (см. рис. 1, 7).

На занятиях по плану этого урока, если есть возможность, можно пользоваться лыжным подъемником. Однако в любом случае разминка перед началом занятия, в том числе и специальная ее часть, должна выполняться без использования подъемника. Это дает возможность хорошо разогреться и восстановить уровень владения ранее изученными техническими приемами, позволяет более уверенно чувствовать себя и при посадке на подъемник, и тогда, когда подъемник вывезет вас непривычно высоко на незнакомый склон для массового катания.

Для выполнения разминки выберите место у подножия склона, который обслуживается лыжным подъемником, и в стороне от пути движения уже катающихся лыжников. Сначала выполните, как обычно, общую часть разминки без лыж, а затем приступите к специальной ее части:

1) примите несколько раз рабочую позу с разножкой на месте;

2) сохраняя рабочую позу с разножкой, 3—4 раза поднимитесь на 3—5 м вверх по склону и опуститесь лесенкой, периодически выполняя поворот на месте махом кругом;

3) покатайтесь 20 мин, используя спуски наискось с переходом в поворот переступанием по склону, в соскальзывание наискось-вперед;

4) повторите выполнение поворота на параллельных лыжах к склону сначала из спуска наискось, затем из спуска

прямо. Восстановите качество выполнения поворота, достигнутое на предыдущем занятии. Только после этого можно перейти к нижней станции лыжного подъемника для посадки на него.

Правила пользования подъемником всегда вывешены у места посадки. Прочтите их внимательно и никогда не нарушайте. Если в них что-либо вам непонятно, то попросите объяснить работников канатной дороги или опытных лыжников.

Собираясь непосредственно сесть на подъемник, предупредите работника, руководящего посадкой о том, что вы это будете делать первый раз в своей жизни. Он даст полезные советы, а если нужно, то и поможет. Но некоторые советы хочется дать уже сейчас.

У нас в стране используются лыжные подъемники разных конструкций. Редко встречаются кабинные, чаще кресельные, но наиболее распространенные — бугельно-буксировочные. Пользоваться кабинными подъемниками элементарно просто — с лыжами в руках заходите в кабину, за вами закрывается дверь, и кабина начинает двигаться вверх по склону. Чуть сложнее с кресельным подъемником. Стоя на лыжах, нужно сесть в движущееся кресло. Вы стоите, а работник подъемника подводит под Вас кресло, и вы в него спокойно, не суетясь, садитесь. Оно вас подхватывает и несет по воздуху на вершину склона.

Несколько сложнее сесть на бугельно-буксировочный подъемник. Слово «сесть» в данном случае нельзя понимать буквально. То приспособление (бугель), которое непосредственно толкает (буксирует) вверх по склону, закрепляется (постоянно или временно, в последнем случае оно возится по горе с собой) на тянущем канате впереди вас на несколько метров. Тросик, соединяющий его с тянущим канатом, оказывается под довольно острым углом к нему. Вам нужно при посадке устойчиво стоять на собственных ногах и ждать момента, когда вас начнет толкать по склону вверх.

На буксировочном подъемнике со съемным устройством для буксировки надежность работы зажимов на тянущем канате тем выше, чем меньше угол между тянущим канатом и тросиком, идущим к лыжнику. Поэтому старайтесь иметь буксировочное устройство с более длинным тросиком, а на месте посадки выбирать такую позицию, чтобы тянущий канат над вами был как можно ниже.

Зажим на тянущем канате надежно держит только при натяжении тросика, идущего к лыжнику. Для сохранения этого натяжения нужно стараться, чтобы первый толчок не сообщил вам скорость большую, чем скорость движения

тянущего канат. Этого можно достичь, либо притормаживая свое движение при первоначальном толчке, например выставив одну из лыж в упор (что можно сделать и без специального обучения), либо подниманием тросика рукой вверх к тянущему канату, что ведет и к уменьшению угла между ними.

Есть опасение, что употребленное слово «толчок» при описании посадки на буксировочный подъемник некоторых из читателей может смутить. Ничего в этом толчке страшного нет. Он не такой сильный и резкий, чтобы вы не смогли его нормально перенести, если устойчиво стоите на чуть шире, чем обычно, расставленных лыжах и ожидаете его без паники. Помните, что техническая характеристика подъемника рассчитана на его эксплуатацию, в том числе и начинающими горнолыжниками.

Ну а что случится, если вы все-таки умудритесь упасть? Да ничего особенного. При посадке или во время движения на подъеме даже опытные горнолыжники иногда падают — зазевался, зажим буксировочного устройства отказал в работе или какая-либо другая причина. Но во всех случаях следует помнить, что при падении нужно срочно отпустить буксировочное устройство. Лишившись натяжения, зажим сам упадет с тянущего каната. Подобрав его, нужно всю процедуру посадки выполнить с самого начала. Естественно, что если вы упали уже на подъеме по склону, то для новой попытки сесть на подъемник нужно спуститься к нижней станции.

О том, что техника посадки на буксировочный лыжный подъемник не сложна, говорит то обстоятельство, что новички ею овладевают максимум за 2—4 попытки и затем уверенно пользуются подъемником самостоятельно.

Сойти с подъемника при некотором опыте пользования им вовсе не сложно. Вы поднимаетесь до верхней станции. Чтобы сойти с подъемника, нужно ослабить натяжение тросика, идущего к тянущему канату. Потяните его на себя и отпустите. Появившаяся слабина достаточна для того, чтобы зажим соскочил с тянущего каната на снег. Если с первой попытки это не удалось, потяните еще раз посильней и резче отпустите тросик. В крайнем случае, ничего страшного не произойдет, если зажим на тянущем канате дойдет до специальной отбойной доски со щелью. В нее канат пройдет, а зажим, если не соскочит, то начнет пробуксовывать на канате, и вы остановитесь.

В этом случае отставьте одну лыжу носком в сторону, чтобы не поехать назад, и отпустите от себя буксирующее устройство — зажим с тросиком упадет на снег. Обычно но-

вички осваивают сходжение с подъемника даже быстрее, чем посадку на него.

Поднявшись первый раз на подъемнике, не торопитесь съезжать вниз по склону. Пойдите на месте, осмотритесь. Сверху склон воспринимается несколько иначе, чем учебная горка. Ближайший участок трассы для массового катания очень похож на учебный склон. На этом участке вы должны сосредоточить свое внимание. Здесь вы должны и можете выполнить любой из уже изученных приемов передвижения на горных лыжах.

Ну что из того, что трасса для массового катания значительно длиннее учебного склона. Ведь вы хорошо умеете выполнять повороты переступанием и на параллельных лыжах к склону, в том числе и из спуска прямо, для того, чтобы уменьшить скорость движения, и соскальзыванием наискось вперед, чтобы остановиться в случае необходимости. А теперь сосредоточьтесь, примите рабочую позу с разницей и начинайте спуск наискось с переходом в боковое соскальзывание или поворот к склону на параллельных лыжах. Остановитесь и повернитесь кругом. Продолжайте то же упражнение, но другим боком к склону. Ваше перемещение по склону должно быть зигзагом с обязательной остановкой у края трассы (см. рис. 12). Каждый раз перед тем как начать движение с места, убедитесь, что никто из хорошо катающихся лыжников не помешает вам в границах той площадки, на которой вы будете упражняться.

Не выполняйте слишком продолжительные прямолинейные спуски наискось по склону — скорость станет слишком большой, и вы растеряетесь. Старайтесь останавливаться у края трассы, но не въезжайте в целинный неуплотненный снег — в нем лыжи грузнут, становятся малопослушными, что увеличивает риск падения.

Спуститься зигзагом по трассе для массового катания, используя соскальзывание и поворот на параллельных лыжах к склону, нужно 4—5 раз, и на этом закончить первое занятие четвертого урока как обычно, выполнив у подножия склона заключительные упражнения без лыж.

Это занятие получилось не совсем по плану четвертого урока — не было освоения нового учебного материала. Новыми были только действия при пользовании подъемником и склон для массового катания, с которым нужно было хорошо познакомиться и в определенной мере привыкнуть, чтобы со следующего занятия на нем осваивать новый учебный материал.

Таким образом, это первое занятие получилось промежуточным, связывающим занятия без использования лыж-

ного подъемника с теми занятиями, на которых подъемник будет использоваться.

Следующее занятие начинайте точно так же, как и первое, с общей и специальной разминки, но выйдя на подъемник, дополните ее одним спуском зигзагом по склону с использованием поворотов к склону на параллельных лыжах и поворотов на месте махом кругом. Остальные спуски по склону совершаются уже для освоения нового учебного материала — поворота от склона на плоских параллельных лыжах в передней стойке.

Любой полный поворот на лыжах начинается с поворота от склона, который является входом в него. В соответствии с нашей методикой для входа в полный поворот на параллельных лыжах используется поворот от склона на плоских параллельных лыжах в передней стойке. Его преимущества в сравнении с другими способами входа в поворот заключаются в том, что он проще по структуре движений лыжника и позволяет организовать постепенное его освоение. Обучающийся начинает с небольших отклонений от прямолинейного спуска наискось в сторону долины, затем все больше увеличивает это отклонение, все больше приближаясь к окончанию поворота с выходом на линию падения склона. Таким образом, практически осваивается первая половина полного поворота. Соединить ее с поворотом к склону на параллельных лыжах и получить таким образом полный поворот уже нетрудно.

В основе техники выполнения поворота от склона на плоских параллельных лыжах в передней стойке лежит связь между поведением лыж в соскальзывании и кантованием и распределением массы тела лыжника по их длине. Эту связь мы использовали при освоении поворота к склону на параллельных лыжах. Только теперь нужно пользоваться другим сочетанием закантовки и загрузки лыж по длине — максимальную раскантовку лыж и четкую загрузку их носков массой тела за счет явно выраженной передней стойки (рис. 9).

Закончив разминку, поднимитесь к верхней станции подъемника. Станьте у края трассы. Начните пологий спуск наискось по склону в рабочей позе с разножкой (рис. 9, а). Как только началось движение, максимально раскантируйте лыжи и отчетливо подайте все тело вперед. Будьте внимательны! Стойка высокая, руки в стороны-вперед, палки вниз-назад, движение всего тела вперед, не опуская плеч, масса тела на всей стопе с надавливанием голенью на переднюю часть ботинка (рис. 9, б). И, как результат этого, нагруженные тяжестью тела носки плоско поставленных на снегу лыж начнут «самы» отворачивать от склона (рис. 9, в, г).

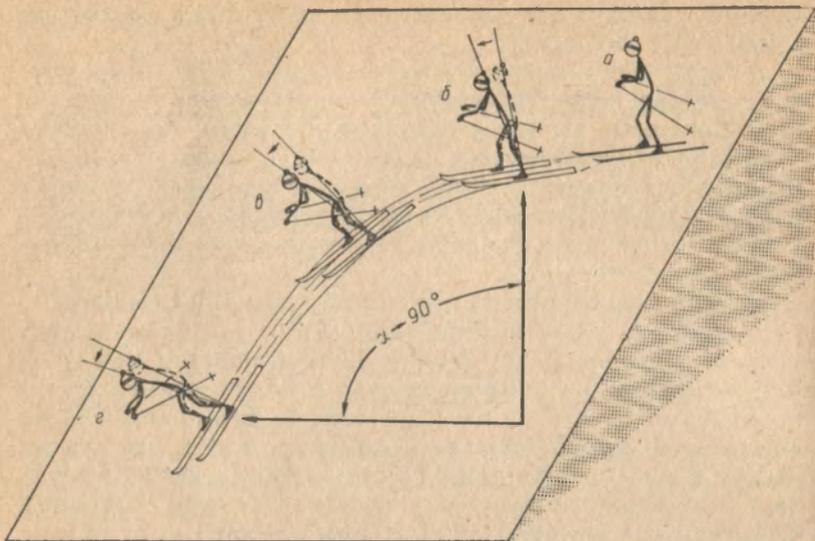


Рис. 9. Поворот от склона на параллельных плоских лыжах в передней стойке

В двигательном отношении поворот от склона несложный. Трудность здесь в чисто психологическом плане. Дело в том, что когда носки лыж начинают уходить от склона, возрастает скорость движения. Для продолжения поворота нужно сохранять четко выраженную переднюю стойку. Скорость продолжает возрастать, но переднюю стойку необходимо удерживать. Это-то и сложно для горнолыжника-новичка, которого пугает нарастание скорости и он начинает отклонять тело назад. Во всяком случае сложнее, чем удержание слегка выраженной передней стойки в повороте на параллельных лыжах к склону, при котором скорость движения угасает.

При выполнении этого упражнения в любой момент, как только почувствуете, что скорость движения в повороте от склона начнет сильно возрастать и вы не в состоянии сохранить рабочую позу и удержать четкую переднюю стойку, поворот от склона можно прервать за счет перехода в поворот к склону на параллельных лыжах. Скорость сразу начнет падать, вплоть до остановки. Это и позволяет постепенно осваивать поворот от склона, избегая пиковых психологических нагрузок.

При первых попытках поворот от склона может быть очень маленьким, всего несколько градусов. Важно, чтобы вы начали чувствовать, что лыжи действительно в результате

загрузки плоско расположенных носков массой тела поворачивают, причем обе вместе и параллельно относительно друг друга.

Общий путь движения должен быть наискось по склону, но не прямолинейный, а волнистый — такое упражнение называют гирляндой поворотов в спуске наискось: небольшой поворот от склона, поворот к склону, небольшой поворот от склона, опять поворот к склону и так до тех пор, пока не достигнете противоположного края полосы уплотненного снега.

Здесь следует остановиться, повернуть кругом. Теперь выполните то же самое упражнение в другую сторону наискось по склону. Не стремитесь делать вначале продолжительный поворот от склона. Нужно уловить и закрепить в памяти ритм выполнения такой серии небольших поворотов от склона и к склону в спуске наискось. Вы должны запомнить чередование движений и ощущений сил взаимодействия лыж со снегом — подача тела вперед, нажим на переднюю часть ботинка, раскантовка лыж, соскальзывание носков лыж вниз по склону, нарастание скорости, возвращение тела почти в нормальную стойку, оптимальная закантовка лыж, соскальзывание пяток лыж вниз по склону, повышение давления на всю стопу в результате действия центробежной силы, угасание скорости скольжения — вот двигательная фраза, которую следует уловить и запомнить. И никаких других движений какими бы то ни было частями тела — туловище, голова, руки сохраняют принятое еще на старте спуска наискось положение, соответствующее рабочей позе. Особенно нужно следить за тем, чтобы верхняя нога, находящаяся в разножке впереди, не принимала положения упора, помогающего отворачивать от склона. Она должна оставаться параллельно нижней лыже. Если появляются лишние движения, остановитесь и найдите ошибки в выполнении передней стойки и раскантовки. Старайтесь ошибки не повторять в очередном спуске гирляндой поворотов наискось.

Уловив ритм движения при выполнении этого комплекса упражнений, от занятия к занятию постепенно увеличивают угол поворота от склона, чтобы не теряться в том случае, когда, поворачивая от склона, начнете выходить на линию его падения и уверенно переходить в поворот на параллельных лыжах к склону. После того как вы добьетесь этого, задание немного усложняют: по мере отворачивания от склона убирают верхнюю лыжу назад с таким расчетом, чтобы к моменту выхода на линию падения склона разножка исчезла вовсе, потому что обе лыжи относительно линии па-

дения склона оказываются здесь в одинаковом положении и определить, которая из них верхняя, а которая нижняя, невозможно. Но перед тем как войти в поворот к склону при выполнении гирлянды поворотов в общем спуске наискось, следует четко выполнить разножку, убрав назад нижнюю лыжу.

Если вы все это выполнили правильно, то задача четвертого урока решена успешно.

Посудите сами. Выполняя поворот от склона с выходом на линию его падения, вам уже все равно, в какую сторону делать поворот к склону. Если его выполнить в ту же сторону, что и поворот от склона, то они вместе составят полный поворот на параллельных лыжах.

Теперь несколько слов относительно дозировки нагрузки. В занятиях с использованием лыжного подъемника ее удобнее выражать в суммарной длине спусков. Длину самого подъемника всегда можно узнать (с плаката о технической характеристике у нижней станции или взять справку у обслуживающего персонала), а значит, с достаточной точностью можно определить длину трассы для массового катания. Выполняя учебный комплекс упражнений для освоения поворота от склона, в каждом занятии нужно совершать до 3 км спусков. Например, если подъемник ВЛ-200 имеет длину 200 метров, то вам нужно совершить до 12—15 спусков зигзагом по трассе. Во времени это может выразиться по-разному, так как зависит в основном от длины очереди у нижней станции лыжного подъемника. Но в любом случае общее время пребывания на горе не должно превышать половины дневного рабочего времени подъемника: вы катаетесь либо с утра до обеденного перерыва, либо после перерыва до окончания работы подъемника.

При хорошо организованной и настойчивой работе для решения задачи этого урока с использованием подъемника вам понадобится 2—3 занятия.

Тем, кто не имеет возможности использовать на занятиях лыжный подъемник, следует продолжать занятия по плану этого урока на своем, уже хорошо освоенном учебном склоне. В этом тоже есть определенные преимущества. Вам никто из посторонних не мешает, рельеф склона и состояние снега на нем хорошо известны. Упражнения для решения задачи урока остаются те же, только подъем на склон придется продолжать за счет собственных сил. Это тоже упражнение, положительно влияющее на здоровье. Выполнять учебный комплекс упражнений нужно в каждом занятии не менее часа и через 3—4 занятия задачи, поставленные в этом уроке, будут решены.

С подъемником ли, или без него вы провели занятие, не забудьте, заканчивая его, заровнять склон (в первом случае по просьбе обслуживающего персонала подъемника) и сделать заключительные упражнения без лыж.

Урок пятый

Целеустремленность и настойчивость в освоении учебного материала предшествующих четырех уроков помогли вам овладеть целым рядом технических приемов, лежащих в основе владения горными лыжами. Вы достаточно хорошо чувствуете лыжи у себя на ногах и их поведение на микро-рельефе снежного склона, сохраняете правильную рабочую позу с разножкой за счет отодвигания нижней лыжи назад, научились уверенно и равномерно выполнять соскальзывание наискось-вперед, овладели поворотом на параллельных лыжах к склону из спуска прямо и умеете использовать его в сочетании с соскальзыванием для регулирования скорости движения по склону или остановки. Наконец, вы освоили достаточно сложный в психологическом отношении поворот от склона на параллельных плоских лыжах в передней стойке до выхода в спуск прямо вниз. Эти технические приемы являются не только необходимыми, но и вполне достаточными для того, чтобы выполнить полный поворот на параллельных лыжах, что является не только задачей пятого урока, но и ближайшей личностной целью, которую вы поставили перед собой.

Для того чтобы решить эту задачу, по плану пятого урока не придется изучать никаких новых технических приемов. В этом заключается отличие пятого урока от всех предшествующих.

Для решения задач этого урока нужно:

1) сделать хорошую разминку; в специальной ее части обратить особое внимание на правильное выполнение поворота к склону на параллельных лыжах из спуска прямо и поворота от склона на параллельных лыжах в передней стойке до выхода на линию падения склона;

2) объединить оба поворота в один технический прием — полный поворот на параллельных лыжах, так, чтобы они представляли собой единое целостное движение (см. рис. 1, 8). Это получится только в результате многократного их выполнения.

Как обычно, начинаем с разминки у подножия склона с подъемником. Сделайте ее общую часть без лыж, затем специальную на лыжах. В специальной части разминки выполните гирлянду поворотов в спуске наискось, чтобы вос-

становить качество выполнения поворота к склону на параллельных лыжах из спуска прямо и поворота от склона на параллельных лыжах в передней стойке до выхода в спуск прямо. Эта часть разминки длится 20 мин.

На подъемнике поднимитесь к началу трассы для массового катания. Станьте у ее края. Мысленно повторите выполнение чередующихся поворотов на параллельных лыжах к склону и от склона. Примите и проверьте правильность рабочей позы и зигзагом, от края до края трассы, с остановками и поворотами на месте махом кругом, выполняя гирлянды поворотов к склону и от склона на параллельных лыжах, пройдите один раз трассу до конца. Этим заканчивают разминку. Вы физически и морально готовы к освоению нового учебного материала этого урока.

Поднимитесь к началу трассы, станьте над небольшой (15×15 м), но достаточно ровной и хорошо укатанной площадкой в границах трассы для катания. Примите рабочую позу, начинайте очень пологий спуск наискось и сразу же переходите в поворот от склона, удерживая лыжи максимально плоско, туловище четко подано вперед с опорой голенью на переднюю часть ботинка (рис. 10, а). Старайтесь хладнокровно и уверенно довести поворот от склона до выхода в спуск прямо вниз по склону. Поскольку поворот к склону вы уже освоили хорошо в любую сторону, то оказавшись на линии падения склона, выполняйте поворот к склону на параллельных лыжах в ту же сторону, что и поворот от склона, и, таким образом, продолжая дугу поворота от склона, заканчивайте свое движение уже другим боком к склону (рис. 10, в). Действия здесь те же, что и при выполнении гирлянды поворотов. При этом никаких закручивающих движений — плечи постоянно удерживаются поперек продольной оси лыж.

Следует особо подчеркнуть, что для успешного освоения полного поворота вы должны быть, во-первых, психологически готовы к его выполнению, свободно владеть поворотами на параллельных лыжах к склону из спуска прямо и от склона до выхода в спуск прямо по линии падения склона.

Во-вторых, опираясь на предшествующий опыт выполнения поворотов от склона и к склону, вы должны уметь мысленно представить путь своего движения по склону при выполнении полного поворота на параллельных лыжах.

В-третьих, вы уже должны уловить ритм движений туловищем вперед и назад почти в нормальную стойку в сочетании с движениями в голеностопных суставах для раскантовывания и закантовывания лыж, при выполнении гирлянды поворотов в общем спуске наискось,

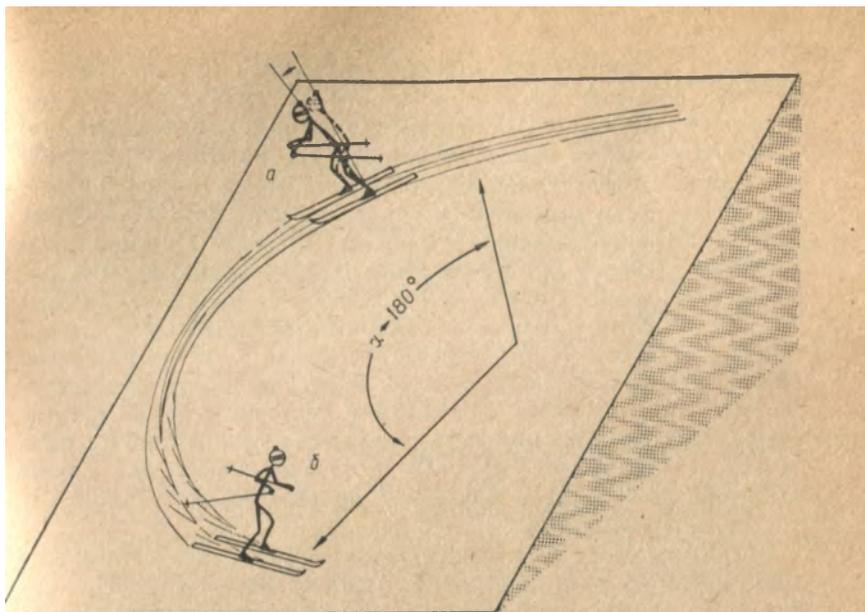


Рис. 10. Полный поворот на параллельных лыжах с входом на плоских лыжах в передней стойке

Однако, начиная выполнять первые попытки полного поворота, следует помнить, что необходимо менять ноги в разножке. Поскольку в первой половине полного поворота происходит движение одним боком по отношению к склону, а во второй половине поворота, после прохождения лыжами положения вниз по линии падения склона, — другим боком по отношению к склону. В разножке сзади должна быть нижняя лыжа. Но ведь при выполнении полного поворота нижней оказывается сначала одна лыжа, а потом — другая. Таким образом, для сохранения правильной разножки в середине дуги полного поворота на линии падения склона должна произойти смена ног в разножке — бывшая верхняя лыжа должна уйти назад потому, что она становится нижней.

Невыполнение смены ног в разножке ведет к технической ошибке в выполнении полного поворота на параллельных лыжах и создает значительные помехи. Бывшая верхняя лыжа, оказавшись во второй половине поворота впереди, провоцирует обучающихся использовать ее для упора при завершении поворота. А это, естественно, мешает формированию навыка выполнения полного поворота на чисто параллельных лыжах.

Сначала научитесь выполнять отдельный полный поворот на параллельных лыжах начиная его из пологого спуска наискось и заканчивая остановкой с выездом в траверс или немного наискось вверх по склону. Добивайтесь слитности и плавности всех движений. Возможно, что в первых попытках смена ног в разножке в середине дуги поворота будет резкой. Но в дальнейшем, привыкая к ритму движения, вы постепенно смену ног в разножке введете в общий ритм выполнения полного поворота. По мере увеличения угла поворота от склона постепенно убирайте верхнюю лыжу назад с таким расчетом, чтобы к середине дуги, в момент выхода на линию падения склона, лыжи были параллельны и находились на одном уровне по склону. Во второй половине поворота бывшая верхняя лыжа энергично уходит назад в разножку и принимает на себя большую нагрузку. Таким образом, смена ног в разножке должна быть плавной, отчетливой и уверенной.

Когда вы этого достигнете, можно приступать к выполнению связок из 2—3 поворотов. Каждый поворот следует заканчивать с выходом поперек линии падения склона и только после этого входить в следующий, раскантовывая лыжи и переходя в четкую переднюю стойку. Если повороты заканчивать в положении лыж наискось по склону, то очень быстро возрастает скорость, при которой вы вряд ли сохраните самообладание и способность четко контролировать свои действия.

В первых попытках, выходя в траверс по склону после выполнения предшествующего поворота, можно некоторое время (перед тем как войти в следующий поворот) проскользнуть прямолинейно. Это дает возможность психологически к нему подготовиться. По мере накопления опыта выполнения серий поворотов прямые отрезки между поворотами сокращают и в конце концов исключают полностью, чтобы окончание движения по дуге предшествующего поворота было исходным для входа в следующий поворот. В горнолыжном спорте это называется сопряжением дуг поворотов. Естественно, что умея хорошо сопрягать дуги поворотов, при необходимости можно двигаться и прямолинейно. Направление и протяженность такого движения определяются разными причинами, например ситуацией на склоне в том месте, где выполняется серия поворотов на параллельных лыжах.

Начиная выполнение поворота к склону, особенно из спуска прямо, вы прочувствовали на себе действие центробежной силы, прижимающей вас к лыжам. При выполнении полного поворота она проявляется еще больше, особенно

во второй его половине. Ей нужно активно сопротивляться и продолжать удерживать рабочую позу в высокой стойке. Ни в коем случае нельзя, поддаваясь действию центробежной силы, сгибаться или приседать. Это ведет к переходу в низкую заднюю стойку, а это значит, что можно потерять управление лыжами.

Сопротивление действию центробежной силы повышает общую физическую нагрузку в катании с использованием полных поворотов. Учитывая это, не спешите делать длинные серии из полных поворотов. Почувствовав утомление, остановитесь и отдохните. Суммарная физическая нагрузка будет для вас оптимальной, если за одно занятие по плану этого урока с использованием подъемника общая длина спусков составит 5—6 км.

Повторяйте занятия по плану этого урока до тех пор, пока не научитесь мягко, плавно, четко и уверенно выполнять серию из 4—5 хорошо сопряженных полных поворотов на чисто параллельных лыжах. Одним для этого понадобится 2—3 занятия, другим, возможно, несколько больше. Но выполнив это, вы решите задачу урока, достигнете цели своего обучения по этой книжке и, таким образом, из новичка на горных лыжах перейдете в разряд начинающих горнолыжников, то есть людей, которые могут эффективно и с удовольствием использовать горные лыжи как средство активного, а значит, и полезного для здоровья отдыха зимой в горах.

СОВЕТЫ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КАТАНИЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

Нет сомнения в том, что вы, уважаемый читатель, не остановитесь на достигнутом. В результате, естественно, возникает вопрос: как же дальше совершенствоваться в катании на горных лыжах?

Объем данной книжки не позволяет дать описание программы и методики дальнейшей тренировки на несколько сезонов вперед. Поэтому ограничимся только некоторыми советами.

Не торопитесь брать в руки другие книжки по горнолыжному спорту, чтобы расширить арсенал технических приемов.

Так поступить нужно потому, что вы пока только начали чувствовать лыжи под собой. Да, вы научились выполнять поворот на параллельных лыжах, но пока только, в упрощенных условиях — ровный, не крутой склон, а значит и небольшая скорость, хорошее состояние снега на нем, отсут-

ствие помех со стороны — никто и ничто не мешает сосредоточиться на выполнении движений. В таких условиях все получается. Но следует помнить, что навык выполнения поворота у вас еще неустойчив, он легко разрушается в непривычных условиях спуска на лыжах. Поэтому, прежде всего, следует позаботиться о повышении устойчивости освоенных навыков. А этого можно добиться только в результате накопления опыта спуска, то есть следует побольше кататься на горных лыжах.

Начинающих горнолыжников подстерегает еще одна опасность. Часто бывает, что новичок почувствовав, что лыжи начинают его слушаться, позволяет себе больше того, к чему он готов в данный момент: ему хочется ездить быстрее, преодолевать сложные по профилю и по состоянию снега склоны, даже иногда пытается ходить по слаломным трассам или бросается на отрезки скоростного спуска. И здесь-то он почти всегда получает травму, подчас весьма серьезную. Иногда после этого у него больше не появляется желания стать на горные лыжи.

Такое неразумное поведение может и не привести к травме, но будет нарушена техника движений, которая была приобретена на начальном этапе обучения. Эти нарушения закрепляются и становятся серьезной помехой в дальнейшем совершенствовании.

Таким образом, вам следует много времени посвятить произвольному катанию на некрутых склонах, избегая, по возможности, непривычных условий спуска.

Среди непривычных условий наибольшую опасность представляет повышенная скорость спуска. В этом случае чувство самосохранения подсознательно заставит отклониться назад, уйти в заднюю стойку, в которой лыжи перестают слушаться. Это значит, что спуск станет неуправляемым. Поэтому катайтесь только на привычной скорости, которая обеспечивает контроль над действиями — сохранением нормальной высокой стойки и качественным исполнением того небольшого арсенала технических приемов, которыми вы владеете, включая, естественно, и поворот на параллельных лыжах.

По мере накопления опыта скольжения на лыжах скорость будет постепенно повышаться и со временем вы не будете отличаться от горнолыжников-туристов со стажем ни по скорости спусков, ни по технике катания.

Чтобы удерживать «свою» скорость на общем склоне для туристов, который может быть и круче, чем учебный склон, и иметь переменный рельеф, не увлекайтесь спусками прямо и длинными сериями поворотов. Старайтесь своевремен-

но сделать заключительный поворот к склону с четким выходом в траверс. Выполняя полнее повороты на параллельных лыжах, заканчивайте их также с выходом поближе к траверсу. В некоторых ситуациях для уменьшения скорости целесообразно использовать соскальзывание наискось-вперед.

В трудных условиях не стесняйтесь применять торможение плугом — владея соскальзыванием и сохраняя нормальную стойку, его выполнить нетрудно.

Серьезную опасность для начинающего горнолыжника представляет также неуплотненный, целинный снег, особенно в оттепель. В таком снегу выполнить поворот на параллельных лыжах очень сложно, а спуск может стать неуправляемым.

Поэтому советуем вам кататься только по полосе уплотненного снега. А если вы все же попадете в целинный снег, то как можно скорее, но не суетясь, сделайте поворот к склону переступанием, пока не выедете в траверс по склону. Особенно осторожны будьте на целинном снегу с проламывающими настом — здесь даже поворот переступанием выполнить будет трудно.

На склонах для массового катания в местах многократного выполнения поворотов неизбежно образуются ямы и рядом с ними соответствующие бугры снега, выскобленного кантами лыж. Таких трасс вам следует пока избегать — без поворотов по ним ехать невозможно, а если выполнять повороты в том ритме, который диктуют ямы, то вы превысите «свою» скорость со всеми вытекающими из этого последствиями.

Однако можно приспособиться кататься и на не сильно изрытых склонах, если выполнять повороты на параллельных лыжах вокруг вершин бугров, объезжая их по наружному от вас скату. При этом носки и пятки лыж значительно меньше врезаются в снег, чем средняя часть лыжи, и этим облегчается выполнение поворота. Правда, взаимное расположение бугров часто не позволяет чисто сопрягать повороты вокруг их вершин. В этом случае допустимо между дугами поворотов включать прямолинейные отрезки пути по направлению, близкому к траверсу, чтобы подъехать к удобному для выполнения очередного полного поворота бугру. Получается знакомый спуск зигзагом, но вместо остановок с поворотом на месте махом кругом выполняется полный поворот вокруг вершин бугра, выбранного вами для этого.

Таким образом, можно пройти по всей трассе для катания и выехать к нижней станции канатной дороги.

Будьте предельно внимательны на ледянистых трассах. Чаще всего они бывают такими в морозный день после оттепели. По ледянистому снегу скорость набирается быстрее, чем по обычному. Если вы вышли кататься на ледянистый склон, то канты ваших лыж должны быть острыми. Для этого их нужно наточить. Точить канты можно и дома, если есть основания предполагать, что склон будет ледянистым, но можно и на горе. Для этого с собой должен быть плоский мелкий напильник. Канты затачиваются со стороны боковой поверхности лыж. При этом плоскость напильника должна находиться точно под прямым углом к скользящей поверхности лыж. Нормально наточенный канат снимает стружку с ногтя на пальце.

Кроме вас на склоне, конечно же, будет еще множество катающихся лыжников. Поэтому нужно найти место в их общем потоке при спуске по склону, чтобы не мешать тем, кто катается лучше (таких будет большинство, особенно в первый период самостоятельного катания) и не ставить в затруднительное положение тех, кто слабее владеет лыжами (их количество будет увеличиваться по мере роста вашего мастерства). Для этого нужно помнить правила организации массового катания на горных лыжах и неукоснительно их выполнять. Эти правила обычно вывешиваются у нижней станции лыжного подъемника (рис. 11, 12). Приводим основные положения этих правил.

1. Прежде чем начать спуск, посмотрите по склону вверх и вниз для оценки обстановки на участке склона, по которому задумали свое движение.

Выберите такой момент, чтобы ваш спуск никому не создал помех и вам никто не помешал выполнить намеченные упражнения.

2. Начав движение, четко и уверенно выполняйте упражнения, серии поворотов, следя за тем, чтобы не столкнуться с катающимися ниже вас. Вам это сделать проще, так как вы их видите лучше и у вас есть запас высоты по склону для маневра. Также будут поступать и те, кто догоняет вас в спуске по трассе. Только не пугайтесь и не делайте резких изменений своего движения — это затруднит лыжнику, спускающемуся сверху, объехать вас стороной.

3. Останавливаться для кратковременного отдыха нужно у самого края вытопанной полосы снега. Если она проложена наискось по склону или делает вираж, то останавливаться нужно у верхнего, или у внутреннего (по отношению к дуге поворота), края. Ведь при ошибках в движении на большой скорости или падениях на таких участках трассы лыжника сносит вниз или на наружный край виража, и там

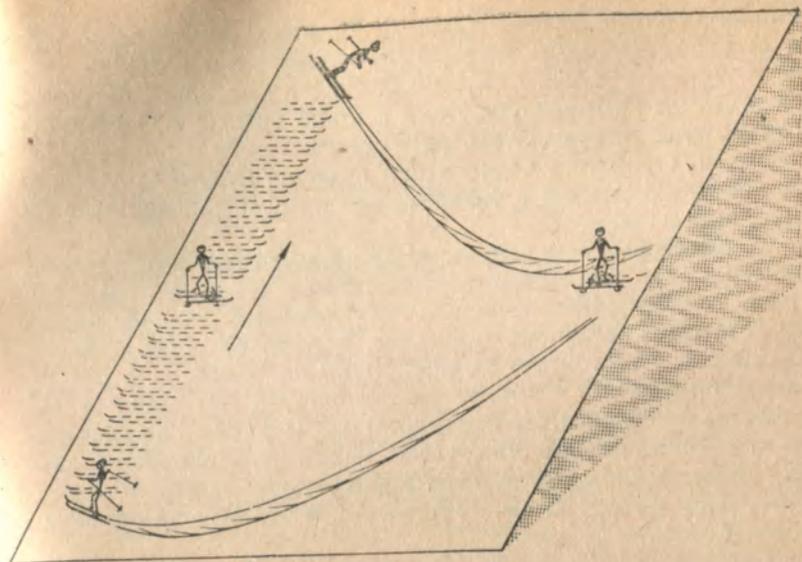


Рис. 11. Схема перемещения лыжника по учебному склону на занятиях без использования лыжного подъемника

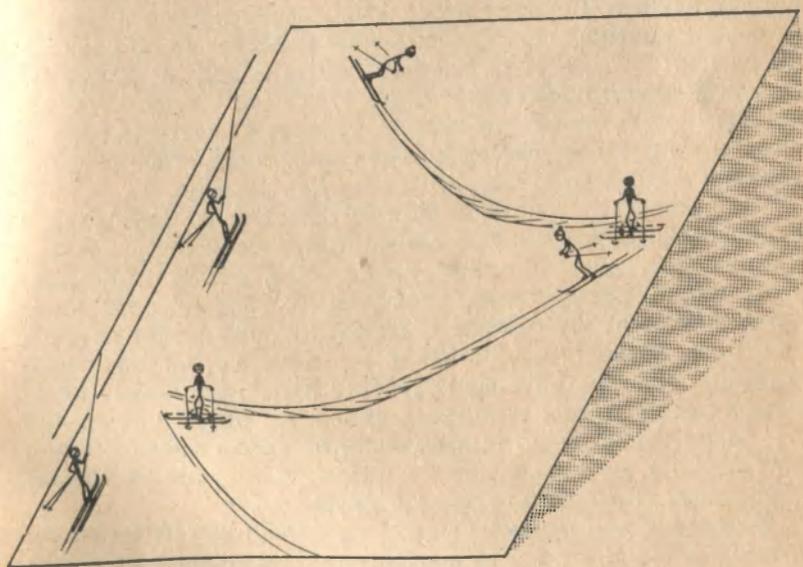


Рис. 12. Схема перемещения лыжника по склону для массового катания с использованием лыжного подъемника

он может столкнуться с вами. Для длительного отдыха следует вообще уходить в сторону от трассы для катания.

4. Если вы упали, то нужно быстро и правильно подняться и сейчас же передвинуться к краю трассы для катания. Только здесь занимайтесь приведением себя и инвентаря в порядок. Особенно четко этого правила нужно придерживаться при падениях в узких, плохо просматривающихся по ходу трассы местах.

5. Категорически запрещается кататься на горных лыжах в нетрезвом состоянии. Употребление спиртных напитков даже в небольшом количестве значительно снижает время двигательной реакции человека, ухудшает координацию движений, в том числе направленных на сохранение равновесия, притупляет внимание, способствует проявлению лихачества на спусках. Не берите сигареты с собой на склон — ну какой же смысл в том, чтобы никотином нейтрализовать то полезное для здоровья действие горного морозного воздуха, ради которого вы, собственно, и взялись за освоение горных лыж?

Строить свои самостоятельные катания на горных лыжах нужно так же, как на занятиях: перед катанием необходимо сделать разминку и обязательно специальную ее часть без использования лыжного подъемника. В специальной части разминки непрерывно повторяйте выполнение поворотов переступанием к склону и соскальзываний наискось-вперед из спуска наискось. Соскальзыванию и выполнению разножки за счет отодвигания нижней лыжи назад в разминке всегда уделяют особое внимание. И все это в высокой стойке! Это основа основ дальнейших успехов в освоении горных лыж. Только после такой разминки можно садиться на подъемник и выходить на общую трассу для катания.

Не растягивайте катание за счет длительных пауз между отдельными спусками. Это снижает эффективность катания в плане совершенствования владения лыжами, поскольку утомляет и расслабляет, особенно в теплый солнечный день. А утомление плохой и опасный спутник при катании на горных лыжах. Продуктивность работы будет значительно выше, если 2—2,5 ч вы посвятите непосредственно катанию, а после этого оставшееся время до обеда или до наступления темноты (если вы вышли на склон после обеда), сняв лыжи в уютном месте на склоне в стороне от трассы для катания, посвятите отдыху с друзьями.

Катайтесь как можно чаще. За каждый выход на склон нужно совершить по 5—7 км спуска. Постепенно появится уверенность при скольжении на лыжах, закрепятся навыки выполнения соскальзывания и полного поворота на парал-

лельных лыжах, общая динамика движений станет более не-принужденной, возрастет скорость спуска. Появится возможность распределения внимания и на использование палок при выполнении поворотов. Это может быть только одна внутренняя палка, но могут быть использованы и обе палки. Опора на них должна происходить в момент, предшествующий переходу на внутренние канты лыж при сопряжении поворотов.

С увеличением скорости движения при переходе из поворота в поворот появится необходимость в более ранней смене ног в разножке и перекантовке лыж. При этом будет сокращаться путь движения на плоских лыжах при входе в полный поворот. В конечном счете вы придете к тому, что при соответствующей скорости при входе в полный поворот будете начинать поворот от склона со смены ног в разножке, перекантовки лыж и опоры на внутреннюю палку.

В последующем совершенствование должно быть направлено на освоение вертикальной работы ног. Приседание и выпрямление ног влияет на величину давления лыж на снег, а значит, и на характер их взаимодействия. Стремитесь добиваться такой мягкости в работе ног, чтобы бугорки на склоне вас не подбрасывали, а лыжи как бы «облизывали» неровности при постоянном давлении на снег. За счет вертикальной работы ног научитесь уменьшать давление, иногда до нуля, и увеличивать его для того, чтобы можно было совершать преднамеренные подскоки и прыжки в движении по снежному склону. Все это необходимые упражнения для освоения более сложных вариантов техники поворотов на параллельных лыжах и технических приемов преодоления неровностей на склоне при движении на повышенной скорости.

Как освоить эти более сложные технические приемы можно найти практически в любом из учебных пособий по горнолыжному спорту.

Какой бы дальнейший путь совершенствования вы не избрали — то ли произвольное катание, то ли хождение по спортивным трассам, то ли лыжную акробатику — катание на горных лыжах во всех случаях подарит бодрость и здоровье.

Желаем вам успехов.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Давайте знакомиться	5
Словарь начинающего горнолыжника	10
Инвентарь и экипировка новичка на горных лыжах	12
Организация самостоятельных занятий по изучению горнолыж- ной техники	15
Содержание уроков	19
Урок первый	19
Урок второй	30
Урок третий	37
Урок четвертый	43
Урок пятый	51
Советы по дальнейшему совершенствованию катания на гор- ных лыжах	55

Вячеслав Витальевич Дадукевич

**УЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ
НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ**

Редактор *В. Ф. Авраменко*

Оформление художника *Я. И. Волкотруб*

Художественный редактор *А. И. Яцун*

Технический редактор *В. П. Бойко*

Корректоры *Н. Н. Шрамко, Е. Я. Котляр*

Информ. бланк № 3185

Сдано в набор 06.02.86. Подп. к печ. 24.06.86. БФ 04076
Формат 84×108/32. Бумага тип. № 3. Гарн. журн. рубл.
Печ. выс. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,89. Уч.-изд. л.
3,59. Тираж 6 000 экз. Зак. 152. Цена. 30 к.

Издательство «Здоров'я», 252054, г. Киев-54, ул. Чкалова, 65.

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, Белая Церковь, ул. К. Маркса, 4.

ПРОВЕРЕНО
СВ 1992

ПРОВЕРЕНО
2005

ПЕЧЬ ВЕРТ
2012

Дадукевич В. В.

Д14 Учись кататься на горных лыжах.— К.: Здоров'я,
1986.— 64 с., ил., 0,27 л. ил.

В книге представлена научно обоснованная, максимально безопасная и широкодоступная методика обучения технике катания на горных лыжах. Методика разработана с учетом психологических особенностей и двигательных возможностей лиц, занимающихся катанием в оздоровительных целях.

420200000-129

Д 166.86

75.719.5

М 209(04)-86



УЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ



Изумительная по красоте природа горных районов нашей Родины, чистый морозный воздух, необходимость движения, возможность самоутверждения личности, высокая эстетичность горнолыжных комплексов, снаряжения и экипировки горнолыжников — вот чем объясняется популярность катания на горных лыжах. Увлечение людей горными лыжами всемерно поддерживается — растет число горных комплексов, расширяется сеть туристских баз. Отдых зимой в горах не менее полезен для человека, чем летнее купание в море. Занятия горнолыжным спортом помогают решать важнейшую для нашей страны социальную задачу — сохранять здоровье советских людей.