Башкирский институт физической культуры

Кафедра теории и методики гребли, лыжного спорта и легкой атлетики

Курсовая работа

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА

Нуркаева Алина Альфредовна

студентка ТП 31 группы, специализации

«Теория и методика лыжного спорта»

Научный руководитель:

Ст. преподаватель Казарьян Ю. Б.

Уфа, 2010

Содержание

[Введение 3](#_Toc279868783)

[Глава I. Современное состояние изучаемой проблемы 5](#_Toc279868784)

[1.1 Техническая подготовка горнолыжника 5](#_Toc279868785)

[1.2 Анализ техники горнолыжного спорта 10](#_Toc279868786)

[1.3 Обучение технике горнолыжного спорта 18](#_Toc279868787)

[1.4 Выводы по первой главе 22](#_Toc279868788)

[Глава II. Организация и методы исследования 24](#_Toc279868789)

[2.1 Организация исследования 24](#_Toc279868790)

[2.2 Методы исследования 24](#_Toc279868791)

[Глава III. Результаты исследования и их обсуждение 26](#_Toc279868792)

[Выводы 28](#_Toc279868793)

[Список литературы 29](#_Toc279868794)

[Приложение 1 32](#_Toc279868795)

Введение

Достижение результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовленности спортсменов. Поставленная стабильная техника придаёт спортсмену необходимую уверенность и со временем решает любые проблемы психологического плана. Хорошая техника, возможно, не спасает от травм, но значительно уменьшает вероятность их получения. Спортсмены, которые по-настоящему технически сбалансированы, могут добиваться успеха во всех дисциплинах [7].

Основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети просто катаются вне трассы. Безусловно, что правильно подобранное оборудование и особенно условия катания играют определённую роль. Трудно переоценить вклад тренера или инструктора на этой стадии знакомства с горнолыжным спортом. Их главной задачей является создание наиболее благоприятных условий для становления у начинающих правильных технических навыков буквально с первых шагов на склоне. Это поможет в процессе постановки современной техники буквально с первых занятий на склоне [1].

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие [28].

Цель курсовой работы – изучить средства и методы обучения техники горнолыжного спорта.

Задачи:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2) Выявить средства и методы начального обучения техники горнолыжного спорта.

Глава I. Современное состояние изучаемой проблемы

1.1 Техническая подготовка горнолыжника

В программу Олимпийских игр по горнолыжному спорту включены 10 видов соревнований, среди которых скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант и комбинация. Правила для всех видов одинаковы, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград [5].

Слалом - самая техничная и зрелищная дисциплина. Спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супер-гиганте. Число ворот в слаломе для мужчин – 55-75, для женщин – 45-65, минимально допустимый перепад высот между стартом и финишем в слаломе составляет 140 м, а максимальный – 220 м у мужчин и 120-200 у женщин. На Кубке и чемпионатах мира перепад высот должен быть больше: 180-220 м у мужчин и 140-200 у женщин. Ширина ворот слалома должна составлять 4-6 метров; максимальная дистанция между воротами 13 метров (эта дистанция была уменьшена с 15 метров весной 2005 года); минимальная дистанция между воротами 0,75 метра. По правилам ФИС (международной лыжной федерации) на трассе должно быть минимум 5 вертикальных комбинации: две «змейки» и три или четыре «шпильки». На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов которых и складывается итоговый результат [6].

В слаломе-гиганте ворота на трассе, которую проходят спортсмены, расположены дальше друг от друга, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Стандарты ФИС для слалома-гиганта следующие: перепад высот между стартом и финишем минимум – 140 м, а максимум – 350 м. На Кубке и чемпионатах мира он больше: 250-450 м – у мужчин и 250-400 м – у женщин. Количество ворот для мужчин – 56-70, для женщин – 46-58. Ширина ворот должна находиться в диапазоне 6-8 м; минимальная дистанция между воротами – 15 м; максимальной дистанции не указано. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Для обычных ФИС соревнований по супер-гиганту достаточно перепада высот в диапазоне 350-600 м. На Кубке мира у мужчин перепад высот составляет 500-650 м, а у женщин – 400-600 м. Дистанция между воротами в супер-гиганте не должна быть меньше 30 м. На прохождение трассы дается только одна попытка.

В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 160 км/ч). Скоростной спуск: перепад высот у мужчин – от 800 до 1100 м, у женщин – от 500 до 800 м. Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз.

Комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом.

Каждая страна может быть представлена 22 спортсменами (не более 14 человек одного пола), а также не более 4 участников в каждой дисциплине горнолыжного спорта. Отбор для участия осуществляется по результатам выступления спортсменов в чемпионатах мира и этапах Кубка мира [5].

Многие ведущие спортсмены демонстрируют очень близкие тенденции в своей технической подготовке выполнения поворотов, независимо от дисциплины.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [28].

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

По мнению Холодова, в процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям [28]:

Результативность техники. Обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники. Определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность техники. Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники. Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

5.Экономичность техники. Характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6.Минимальная тактическая информативность техники. Для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам [28].

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом [28].

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Гуршман Г. [7] считает, что в каждом большом цикле у прогрессирующего спортсмена можно выделить три этапа технической подготовки:

Первый этап совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы.

Второй этап. На этом этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально подготовительный, предсоревновательный этапы).

Третий этап. Техническая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте [9].

1.2 Анализ техники горнолыжного спорта

Поставленная стабильная техника придаёт спортсмену необходимую уверенность и со временем решает любые проблемы психологического плана. Достижение результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовки. Хорошая техника, возможно, не спасает от травм, но значительно уменьшает вероятность их получения. Спортсмены, которые по-настоящему технически сбалансированы, могут добиваться успеха во всех дисциплинах [11].

Нельзя недооценивать роль тренера в обучении, постановке и поддержании техники. Тренер может быть великолепным организатором, психологом и педагогом, но все эти замечательные качества в большинстве случаев не принесут результатов, если тренер не умеет ставить технику. Особенно это важно на уровне юниоров, хотя и при работе с высококвалифицированными спортсменами умение тренера корректировать и поддерживать технику играет немаловажную роль. Тренер, работающий с юниорами, должен уметь объяснить все элементы техники предельно просто и доходчиво. А это значит, что он должен и для себя понимать современную технику в рамках отдельных простых элементов [12].

Выполнение поворота – это создание условий, необходимых для того, чтобы поворот произошел, вместо приложения усилий для поворота лыж. В этом определении кроется суть подхода к обучению современной технике горнолыжного спорта. Обучение должно быть направлено только на отработку тех элементов, которые создают условия для «резания» максимально чистой дуги поворота. На это должны быть направлены упражнения, как в свободном катании, так и на трассе [29].

Биомеханический рисунок – это определённая последовательность движений. Многократное повторение конкретной последовательности движений вырабатывает мышечную память. Мышечная память позволяет спортсмену воспроизводить биомеханический рисунок. Именно поэтому тренерам очень важно создавать прогрессии упражнений, ведущие к тому же рисунку движений, что и в настоящем повороте.

Как правило, бесцельное выполнение различных, не связанных между собой упражнений приводит к созданию ненужных навыков, вырабатывая неправильную мышечную память и, соответственно, создается биомеханический антирисунок. Антирисунок содержит в себе определённые движения или последовательности движений, которые идут вразрез с правильной техникой выполнения поворотов. Не стоит забывать, что избавляться от антирисунков значительно труднее, чем изначально развивать правильный рисунок [27].

Почти все ведущие спортсмены демонстрируют очень близкие тенденции в своей технике выполнения поворотов, независимо от дисциплины. Эти общие тенденции современной техники выходят далеко за пределы индивидуального стиля катания или анатомического строения спортсмена. Приведенные ниже элементы техники универсальны и используются как юниорами, так и членами национальных сборных. Высокое мастерство и эффективность исполнения данных элементов, так же как и биомеханика всего процесса в целом, четко выделяют группу лидеров на Кубке мира.

Элементы техники горнолыжного спорта.

Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях – наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно – технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг [9].

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создаётся в основном заклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создаёт эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Заклон, смещение внутрь с параллельными голенями, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямлённому пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голеней-коленей и параллельного ведения лыж даёт возможность резать обеим лыжам. Все это приводит к значительному увеличению скорости [22].

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и даёт прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 – в слаломе-гиганте и 70:30 – в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и даёт прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота [11].

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, – наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» – прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» – прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа [6].

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закантовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создаёт так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги – таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закантовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков [22].

Ранняя закантовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускоряться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и заклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени [11].

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Восемь вышеприведенных элементов, характерных для современной техники горнолыжного спорта, тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех восьми элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику [4].

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта – это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота – заклоном. В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и чётко, – это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определённый километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов [11].

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Динамическая ангуляция. Подразумевает создание углового положения в бедре во второй части поворота. Динамическая ангуляция не может быть выполнена эффективно, если начальный угол закантовки не создан заклоном с выровненными бедрами-плечами и распрямлённой внешней ногой [7].

Динамика резаного поворота. О резаных поворотах или так называемом карвинге в последнее время много говорят и пишут. Почти все современные спортивные лыжи приспособлены именно для карвинга. Дуга динамичного поворота обычно имеет форму запятой, а не дуги окружности. При обучении динамичным поворотам тренерам следует отойти от таких понятий, как закантовка и давление на лыжу. Именно стремление поставить лыжу на кант, а затем сильно надавить на неё, и приводит к проскальзыванию лыжи. Следует просто смещать тело внутрь поворота – выполнять заклон. При этом внешняя нога выпрямляется, а внутренняя сгибается. Весь процесс резания дуги занимает от 0,2 до 0,5 секунды и требует тонкого чувства канта и незаурядной взрывной силы ног. Безусловно, далеко не все спортсмены в состоянии выполнять подобные повороты. Тем не менее даже младшие юниоры могут овладеть динамичными резаными поворотами применительно к свободному катанию на склонах средней крутизны. Тренеры, несомненно, должны уделять этому особое внимание. Конечно, нужна практика и грамотный подход к обучению. Необходимо и чёткое понимание биомеханики процесса [10].

Разгрузка лыж. Разгрузка лыж появилась в арсенале горнолыжников задолго до закантовки и резаных поворотов. Как только люди стали пытаться спускаться на лыжах с гор, у них возникла необходимость изменять направление движения, объезжать препятствия и, в конечном счете, выполнить повороты просто по желанию. Наиболее ярко выраженным случаем разгрузки, когда давление на лыжи при повороте практически отсутствует, является поворот с отрывом лыж от снега – поворот прыжком. Как и другие элементы техники, разгрузка лыж совершенствовалась и видоизменялась. В современных горных лыжах разгрузка едва заметна. Наиболее распространенным и весьма понятным методом «облегчения» лыж является так называемое приставание – распрямление ног, предварительно согнутых в коленях. Основная цель разгрузки – это «отпускание» кантов. Нужно отметить, что разгибание идет не только вверх и вперед, но и в сторону, в направлении центра следующего поворота. Таким образом, создаётся впечатление, что ноги движутся под телом подобно маятнику. Если учесть, что весь комплекс движений занимает от 0,3 до 0,5 секунды, то вполне понятно, почему даже некоторые тренеры верят в то, что разгрузка лыж уже не используется в спорте. На самом деле разгрузка по-прежнему является фундаментальным элементом техники. К сожалению, такой техникой владеют пока единицы – лучшие в мире спортсмены. Безусловно, именно за этой техникой будущее горных лыж [7].

1.3 Обучение технике горнолыжного спорта

Обучение детей было и остаётся предметом дискуссий среди инструкторов и тренеров различного уровня – от детских спортивных школ до сборных. Это неудивительно, ведь если детские тренеры и инструкторы не будут грамотно делать свою весьма непростую работу, то и всем остальным тренерам – от юниоров и до национальных сборных – придётся её делать за них, но уже в условиях дефицита времени. В идеале основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети просто катаются вне трассы. В этом случае тренеры средних и старших юниоров могут заниматься своим непосредственным делом – применением техники на трассе и работой над увеличением скорости и стабильности. Более 50% российских юниоров не готовы к работе в трассе именно из-за пробелов в основах техники. Всё это идёт от неправильного подхода к обучению 4-8 летних малышей [14].

Несмотря на различия в подходах к обучению, большинство детских инструкторов во всём мире сходятся во мнении, что дети, в силу своих ограниченных физических возможностей, не могут кататься как взрослые. Считается, что у них слабые ноги, и поэтому они не могут эффективно выполнять разгрузку и закантовку лыж. Ряд инструкторов верит в то, что центр тяжести у детей находится ниже, чем у взрослых, вследствие чего они всегда катаются в плуге или, по крайней мере, подплуживают, сидя в задней стойке. Укол палкой и его координация с разгибанием тоже считаются недоступными. Более того, многие рекомендуют не использовать палки даже при обучении 5-6 летних горнолыжников из соображений безопасности. Большинство инструкторов и некоторые из детских тренеров не верят в возможность выполнения малышами резаных поворотов, являющихся верхом координации и силы.

Сила ног должна соответствовать весу горнолыжника. Именно поэтому женщины-спортсменки режут повороты ничуть не хуже мужчин, при этом их показатели по абсолютной силе ног значительно ниже [22].

Координация у детей в возрасте 5-7 лет во многих случаях действительно отстаёт, однако может быть легко и успешно развита путём выполнения правильно построенной последовательности упражнений, как на снегу, так и в процессе специальной физической подготовки, включающей элементы гимнастики и балета. Великолепным инструментом для обучения являются ролики (летом) и сноублэйды (зимой). Постановка детей на лыжи в 2,5-3 года порой, не всегда оправдана именно из-за отсутствия координации. Иногда ребёнок проводит последующие два-три года, незначительно прогрессируя в своём катании, и другой малыш, начавший кататься в 4-5 лет, его легко нагоняет. Безусловно, во многом это чисто индивидуально. Все дети развиваются по-разному, и только опытный детский тренер может определить: готов ли малыш к горным лыжам или стоит ещё годик другой подождать [1].

Многие детей в возрасте 6 лет и старше, катаются с использованием техники взрослых спортсменов-чемпионов. Как правило, это является результатом вдумчивой и грамотной работы тренера и хороших условий катания, позволяющих набрать нужный километраж на склонах. Положение плуга является самым неестественным для детей. Научив ребёнка плугу, тренер или инструктор создаёт очень устойчивый антирисунок, избавиться от которого весьма не просто. Гораздо легче провести необходимое время, обучая детей просто ездить по прямой, на соответствующем пологом склоне. Далее можно делать прыжки или просто приседать и вставать, кататься на одной лыже и на сноублэйдах, репетировать приседания и укол палкой в траверсе и т.д. Методов много и все они довольно просты. Главное – создать условия, в которых дети сами научатся поворачивать на широко идущих параллельных лыжах. При переходе к поворотам очень важно избегать вращения и руления лыж. Даже в пять лет дети могут почувствовать закантовку и поворот смещением тела внутрь. Дети, которым удается уловить чувство того, как закантованные лыжи «поворачивают сами», обычно начинают очень быстро прогрессировать. Великолепно помогают поймать это ощущение ролики и сноублэйды на снегу. Конечно, такая грамотная подводка займёт чуть больше времени и потребует работы с особо нетерпеливыми родителями, которые любыми средствами хотели бы научить своих детей спускаться с верха крутой горы. Безусловно, что правильно подобранное оборудование и особенно условия катания играют определённую роль. Трудно переоценить вклад тренера или инструктора на этой стадии знакомства с горнолыжным спортом. Их главной задачей является скорее не обучение, а создание наиболее благоприятных условий для развития у малышей правильных технических навыков, буквально с первых шагов на склоне. Любой тренер, от работающего с юниорами до тренера сборных команд, знает, как трудно переучивать уже сложившихся спортсменов. Именно поэтому важно знать, на что действительно способны дети. Это поможет в процессе постановки современной техники буквально с первых занятий на склоне [23].

Общие принципы обучения детей. При обучении детей нужно руководствоваться одним основным принципом – дети учатся в процессе направленной игровой активности. Тренер должен постоянно создавать игровую ситуацию, обеспечивающую наиболее благоприятные условия для обучения. У детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени. Они, как правило, возвращаются к плугу, как только чувствуют, что выходят из зоны комфорта. Это может проявляться как на трассе, так и в свободном катании на крутом склоне. Зачастую такой ребёнок может быть совсем потерян для спорта. Опытные детские тренеры знают, что реально обучать детей можно в течение 45-50 минут. Поэтому они разбивают занятия на три-четыре сегмента по 45 минут. Вся тренировка занимает меньше двух с половиной - трёх часов. Тренер всегда должен помнить, что игра - это лишь средство обучения конкретным техническим навыкам, а не самоцель. Дети учатся, опираясь на то, что тренер может сделать и показать, а не на то, что он или она говорят. Ученики должны иметь ясное представление того, что требуется сделать, условий игры. Далее им требуется определённое время и количество повторений для применения и выработки биомеханического рисунка, соответствующего задаче [26].

За основу обучения принимаются шесть основных двигательных навыков [7]:

- положение над лыжами;

- динамическое равновесие;

- синхронизация и координация;

- разворот-перенаправление лыж;

- закантовка;

- давление.

Все навыки должны успешно применяться в условиях равновесия во всех возможных направлениях: переднезаднем – вдоль лыж, вертикальном – вверх и вниз, горизонтальном – поперек лыж и равновесии при вращении.

Методика современного начального обучения технике. Детей выводят на пологий широкий склон с хорошим ровным выкатом. Значительное время посвящается прямым спускам и привыканию к скорости. Ширина ведения лыж должна быть удобной. Не стоит увлекаться слишком широким ведением, которое в дальнейшем может препятствовать равномерной закантовке обеих лыж. Высота, с которой начинается спуск, постепенно увеличивается. При этом основное внимание уделяется положению ребёнка над лыжами. Очень важно, чтобы ребёнок стоял, не опираясь на языки или задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Выравнивание и подгонка ботинок также должны осуществляться именно на начальном уровне обучения.

Более сложные упражнения – это простой спуск на одной лыже и спуск на одной лыже, при котором вторая лыжа держится перекрестно под прямым углом поочередно спереди и сзади ботинка опорной ноги. Все эти упражнения не новы, но выполняются они в прямых спусках, скорость которых постоянно увеличивается. Привыкание к скорости имеет решающую роль на начальном этапе. Ребёнок, уверенно чувствующий себя на скорости в прямом спуске, не будет использовать повороты для контроля и уменьшения скорости. Далее можно переходить к упражнениям на сгибание и разгибание ног, а также к прыжкам с двух ног на две и с ноги на ногу. При правильном подходе на всё это может уйти более трёх месяцев занятий [1].

1.4 Выводы по первой главе

1. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники. Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку.

2. Почти все ведущие спортсмены демонстрируют очень близкие тенденции в своей технике выполнения поворотов, независимо от дисциплины. Эти общие тенденции современной техники выходят далеко за пределы индивидуального стиля катания или анатомического строения спортсмена. Общие тенденции современной техники: параллельное ведение лыж, параллельные голени и колени, загрузка внутренней лыжи, носки лыж на одном уровне, пересечение «под» и «над» происходят одновременно, разгрузка вниз, ранняя закантовка, давление в линии падения склона.

3. При обучении детей нужно руководствоваться одним основным принципом – дети учатся в процессе направленной игровой активности. У детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени. Они, как правило, возвращаются к плугу, как только чувствуют, что выходят из зоны комфорта. Это может проявляться как на трассе, так и в свободном катании на крутом склоне.

Глава II. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Организация исследований проводилась в три этапа.

На первом этапе (август – октябрь 2009 года) проводился анализ научно методических источников. Были изучены техническая подготовка горнолыжников, средства и методы начального обучения технике горнолыжного спорта. Всего в течение исследований было проанализировано тридцать источников литературы.

На втором этапе (ноябрь 2009 года) проводилось анкетирование, в котором приняли участие семь тренеров - преподавателей по горнолыжному спорту. Тренерам для заполнения была предоставлена анкета, составленная самостоятельно (приложение 1).

На третьем этапе (декабрь 2009 года) осуществлялась обработка полученных в ходе анкетирования результатов. Формулировались выводы, оформлялась курсовая работа.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

Анализ научно методической литературы.

Анкетирование.

Методы математической статистики.

Анализ научно методической литературы проводился на первом этапе. На его основе была самостоятельно разработана анкета.

Анкетирование проводилось на первенстве РБ по горнолыжному спорту. В нем приняли участие семь высококвалифицированных тренеров по горнолыжному спорту.

Для обработки полученных результатов были использованы следующие методы математической статистики: среднее арифметическое, процентное соотношение.

Глава III. Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты анкетирования.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Вопроса |  Да |  Нет |
| 1) |  0% |  100% |
| 2) |  70% |  30% |
| 3) |  90% |  10% |
| 4) |  40% |  60% |
| 5) |  80% |  20% |
| 6) |  30% |  70% |
| 7) |  70% |  30% |
| 8) |  90% |  10% |
| 9) |  80% |  20% |
| 10) |  100% |  0% |
| 11) |  30% |  70% |

В ходе анкетирования были получены следующие результаты:

100% тренеров считают, что достижение высоких результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовленности.

70% тренеров используют видеоматериалы для совершенствования техники спортсменов, 30% считают, что использование видеоматериала не обязательно.

90% опрошенных считают, что загрузка внутренней лыжи эффективна при выполнении поворотов, 10% не согласны с таким мнением.

60% анкетируемых считают, что заклон не является ключевым элементом современной техники слалома – гиганта, 40% считают его ключевым.

80% опрошенных считают, что широкое ведение лыж является эффективным при выполнении спусков, 20% считают, что эффективность поворота, от величины ведения лыж, не зависит.

70% опрошенных считают, что для выполнения резаных поворотов на новых слаломных лыжах укол палкой по-прежнему нужен. 30% считают, что он не обязателен для выполнения резанных поворотов.

70% тренеров согласны с тем, что копирование юниорами техники и особенно стиля чемпионов не целесообразно, 30% считают копирование техники эффективным при технической подготовке.

90% опрошенных считают, что основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух – трёх лет занятий, 10% считают это не обязательным условием.

80% тренеров применяют игровые задания для обучения и совершенствования техники юных горнолыжников, 20% считают это не целесообразным.

Абсолютно все тренеры уделяют внимание выработке навыков просмотра трассы у своих спортсменов, как на тренировках, так и на соревнованиях.

70% опрошенных не согласны с тем, что у детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени, 30% считают, что негативные последствии проявляются.

Выводы

1. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Достижение результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовки. В идеале основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети просто катаются вне трассы.

2. В ходе анкетного опроса выявлено, что достижение высоких результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовленности. Для совершенствования техники спортсменов, необходимо использовать видеоматериалы. Загрузка внутренней лыжи эффективна при выполнении поворотов. Заклон не является ключевым элементом современной горнолыжной техники. Широкое ведение лыж является эффективным при выполнении спусков. Для выполнения резаных поворотов на новых слаломных лыжах, укол палкой по-прежнему нужен. Копирование юниорами техники и особенно стиля чемпионов не целесообразно. Основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух – трёх лет занятий. Для обучения и совершенствования техники юных горнолыжников многие тренеры применяют игровые задания. Нужно уделять особое внимание выработке навыков просмотра трассы у своих спортсменов, как на тренировках, так и на соревнованиях. У детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени.

Список литературы

1. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.: ил.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24-31.
3. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность [Текст]: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2001. 301 с.: ил.
4. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: AGH, 2009. (URL: <http://lyzhi.by.ru/gornye/gcompetition.htm> (21.11.2009)).
5. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.: ил.
6. Горяйнов А. В., Ростовцев Д.Е., Павлов Е. К. Секреты слалома [Текст]: учеб. пособие. СПб.: Профф, 2007. 277 с.: ил.
7. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.: ил.
8. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых [Текст]: учеб. пособие. М.: БММО, 2000. 184 с.: ил.
9. Жубер Ж. Техника и мастерство [Текст]: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.: ил.
10. Карвинг и его совершенствование [Электронный ресурс] 2009. (http://www. ski.ru/static/342/2\_10217.html (18.12.2009)).
11. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.
12. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала [Текст]. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.: ил.
13. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе [Текст]: учеб. метод. пособие. СПб.: [б. и.], 2004. 173 с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие / под. ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. 179 с.
15. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки [Текст] // Спорт. 2005. №7. С. 12-14.
16. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке [Текст]. Ростов н./Д : Госкомиздат, 2005. 58 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник. М.: Рыбари, 2005. 808 с.
18. Платонов В.Н. Адаптация в спорте [Текст]: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
19. Подготовка спортивного резерва [Текст]: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2007. 179 с.
20. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры [Текст]: учеб. метод. пособие. [б. м.]: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 107 с.
21. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта. [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.: ил.
22. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга [Текст]: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.: ил.
23. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника [Текст]: учебник. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 231 с.: ил.
24. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. 312 с.: ил.
25. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.: ил.
26. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности [Текст]: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126 с.
27. Франко Ж. Французская горнолыжная школа [Текст] М.: Рипол классик,2004. 143 с.: ил.
28. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие. 2 изд., испр. и доп. М. Академия, 2002. 480 с.: ил.
29. Школа горных лыж. Часть 1 [Электронный ресурс] М.: Ski-Season, 2009. (<http://www.ski-season.ru/resorts/russia/3/11/7> (18.12.2009))
30. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи [Текст]: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.

Приложение 1

Анкета

Как вы считаете, возможно ли достижение высоких результатов в современном горнолыжном спорте без высокого уровня технической подготовленности?

А) да;

Б) нет.

Используете ли вы видеоматериалы, для совершенствования техники ваших спортсменов?

А) да;

Б) нет.

Считаете ли вы что загрузка внутренней лыжи эффективна при выполнении поворотов?

А) да;

Б) нет.

По вашему мнению заклон – ключевой элемент современной техники слалома-гиганта?

А) да;

Б) нет.

Считаете ли Вы что широкое ведение лыж является эффективным при выполнении спусков?

А) да;

Б) нет.

Многие тренеры и инструкторы считают, что для выполнения резаных поворотов на новых слаломных лыжах укол палкой уже не нужен, вы согласны с этим утверждением?

А) да;

Б) нет.

Вы согласны, что копирование юниорами техники и особенно стиля чемпионов не целесообразно?

А) да;

Б) нет.

Вы согласны, что основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий?

А) да;

Б) нет.

Применяете ли Вы игровые задания для обучения и совершенствования техники юных горнолыжников?

А) да;

Б) нет.

Уделяете ли вы внимание выработке навыков просмотра трассы у ваших спортсменов, как на тренировках, так и на соревнованиях?

А) да;

Б) нет.

Согласны ли вы, что у детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени?

А) да;

Б) нет.