

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности повышения технической подготовки горнолыж-
ников 8-9 лет на этапе начальной подготовки

ЗБФЗ-21-1 - № 136060; № 8616-с; №02.000 КР

Студент

гр. ЗБФЗ-21-1



Л.И. Ермоленко

Руководитель

к.пед.н., доцент



Т.В. Дьяконова

Владивосток 2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы ЗБФЗ-21-1

Ф.И.О. студента Л.И. Ермоленко

Тема курсовой работы «Особенности повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки»

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Выявить основные направления и содержание условий повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки.
2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки.
3. Разработать и обосновать методические рекомендации повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Алексеев, А. В. История лыжного спорта: монография / А. В. Алексеев. — М.: Спорт, 2023. — 324 с.
2. Ефремов, С. А. Развитие лыжного спорта в Норвегии / С. А. Ефремов. — М.: Физкультура и спорт, 2024. — 214 с.
3. Васильев, П. С. Техника лыжного спорта: эволюция поворотов / П. С. Васильев. — СПб.: Нева, 2023. — 198 с

Руководитель ВКР Т.М. Дьяконова

(Ф.И.О.)



(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Группы ЗБФЗ-21-1

Студента Ермоленко Л.И.

Тема «Особенности повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	20.10.2024	Выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	25.10.24	Выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	27.10.24	Выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	28.10.24	Выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	30.10.24	Выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	03.12.24	Выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	05.12.24	Выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	06.12.24	Выполнено
8	Защита Курсовой работы	10.02.24	

Студент Ермоленко Л.И.
(Ф.И.О.)


(подпись)

20.10. 2024

Руководитель ВКР Дьяконова Т.М.
(Ф.И.О.)


(подпись)

20.10. 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы ЗБФЗ 21-1 Л.И. Ермоленко, направления подготовки 49.03.01
Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности
повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной
подготовки»

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как повышения
технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе начальной подготовки
оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние юных
спортсменов.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей-
выявить проблему повышения технической подготовки горнолыжников 8-9 лет на этапе
начальной подготовки.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность,
высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность.

Оригинальность текста курсовой работы составляет 63%.

Таким образом, оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует
требованию стандарта. Студент заслуживает оценку «Хорошо».

Руководитель к.пед.н., доцент Т.М. Дьяконова

ученая степень, звание, должность



подпись

Содержание

Введение	3
Глава 1 Особенности формирования техники поворота на горных лыжах.....	5
1.1 Проблема технической подготовки в горнолыжном спорте	5
1.2 Опыт использования подводящих упражнений для выполнения «Базового поворота на параллельных лыжах большого радиуса с уколом палки»	11
1.3 Психофизические особенности спортсмена 8-9 лет	18
Список литературы	26

Введение

Актуальность исследования заключается в совершенствовании системы технической подготовки горнолыжников. Непрерывный рост спортивных достижений в мировом горнолыжном спорте, постоянное снижение возраста мировых рекордсменов, лимит времени для выхода горнолыжника от новичка до спортсмена, способного конкурировать на международной арене, приводит к необходимости поиска рациональной системы технической подготовки спортсменов.

Проблема исследования является то, что с одной стороны формирование технических поворотов будет эффективней при анализе типичных ошибок и подборе комплекса корректирующих упражнений. С другой стороны, в современной литературе мы не нашли достаточно доступного материала, где бы применялся этот анализ.

Объект исследования, тренировочный процесс юных горнолыжников.

Предмет исследования, содержание разработанного комплекса упражнений направленных на повышения показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет.

Цель исследования, обоснование разработанного комплекса подводящих упражнений направленного на повышения показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет.

Гипотеза исследования предполагается, то что разработанный комплекс упражнений будет способствовать повышению показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет.

Задачи исследования

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников.
3. Внедрить комплекс упражнений, направленный на повышение показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников и проверить эффективность.

Методы исследования

- Анализ литературных источников
- Педагогическое тестирование
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

Практическая значимость разработанные нами комплексные упражнения, направленные на повышения показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет, будет применяться в спортивной школе «Чемпион» города Южно-Сахалин.

Организация исследования

1-й этап (2023 год) - анализ научной литературы по заданной теме;

2-й этап (2023-2024 год) - будут разработаны комплексы упражнений направленные на повышения показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет.

3-й этап (2025 - 2026 год) - планируется внедрить комплексы упражнений, направленные на повышения показателей сформированности техники поворота у юных горнолыжников 8-9 лет и проверить их эффективность.

Глава 1 Особенности формирования техники поворота на горных лыжах

1.1 Проблема технической подготовки в горнолыжном спорте

Наскальные рисунки и находки, сделанные при раскопках, подтверждают, что древние люди использовали лыжи более 4000 лет назад. Но они могли появиться и раньше: когда ледники отступали, охотники преследовали по снегам стада диких животных, мигрировавшие из Центральной Азии на северо-запад. На лыжах можно было гораздо быстрее перемещаться в погоне за добычей, и они были одним из средств для выживания. Об этом говорят наскальные рисунки, а также более поздние находки. Лыжи были распространены в арктических регионах Евразийского материка.

Время возникновения этих рисунков совпадает со временем постройки пирамид. Добавим к этому, что возраст лыж, извлеченных из скандинавских торфяных болот, достигает 4500 лет. Лыжи каменного века, разумеется, не имели ничего общего с катанием с гор. Первому свидетельству использования лыж без какой-либо пользы или выгоды - всего лишь тысяча лет.

Исландская поэзия, известная как Эдды, упоминает о катании на лыжах короля викингов Гарольда Гадрада (1046-1066 гг.). В Эддах сказано, что лыжи использовались не только для охоты, но и для гонок и соревнований, а также были атрибутом царской власти. Восемьсот лет спустя, в своей книге "География", путеводителе по историческим местам того времени, датский путешественник Отец Кнут Леем сообщил, что дети в Норвегии катаются на лыжах просто так, для удовольствия, и способны на полной скорости поймать шапку, брошенную с горы. [1]

В то время ещё не было никаких специальных инструментов для обработки дерева, и форма у лыж могла быть только самой примитивной — вырезанные из куска дерева две прямые дощечки с загнутыми спереди носками. Понятно, что лыжи не имели ни прогиба, ни бокового выреза. По некоторым сведениям, в северо-восточной части Евразии к лыжам снизу прибивали куски звериных шкур: вперёд они скользили лучше, а назад не скатывались. Этот принцип сейчас используется в современных камусах — специальном покрытии лыж для скитура.

Позже, на протяжении средних веков, лыжи использовались скандинавскими фермерами, охотниками и воинами. Известно, что в XVIII веке подразделения шведской армии тренировались и соревновались на лыжах.

Сегодня горные лыжи достигли такой популярности, какой их основатели даже представить не могли. И этому есть несколько веских причин.

Первые горнолыжники 1920 г. имели за спиной результаты проб и ошибок многих веков, по крайней мере, пяти тысяч лет. За это время были отсеяны такие ошибки, как короткие и широкие лыжи, длинная единственная палка, и сохранены такие достижения, как длинные, узкие лыжи и две более коротких палки.

Во-вторых, лыжные гонки, лыжный альпинизм и горные лыжи имеют общее начало. Достоверно известно, что лыжные гонки произошли от конкретных изобретений и технических приемов, зародившихся в норвежской провинции Телемарк во второй половине 19-го века.

Значительный и беспрецедентный момент, завершивший долгую и медленную эволюцию всех предшествующих веков. Лыжи маленького района маленькой страны привели к небывалому прорыву методов и технологии. [1]

Это началось в Норвегии, а продолжилось по всему свету. Есть множество более поздних исторических сведений о развитии лыжного спорта в Норвегии, стране, богатой глубокими снегами и холмами, а значит и лыжниками.

Как спорт, катание на лыжах имело поначалу много острых проблем. Лыжник прокладывал себе путь на длинных прямых и жестких кусочках дерева с непрочными креплениями на ремешках – как мог он управлять ими или объехать дерево, не врезавшись в него.

Постепенно простое катание смогло развиваться в более сложное занятие. Лыжник использовал технику "шестовой езды", древнюю традицию спуска со склона, как ведьма на метле, тормозя и поворачивая своим длинным шестом. Чтобы остановиться, необходимо было воткнуть шест в снег и опереться на него. Поворачивали, упираясь шестом с одной или другой стороны в снег. Шестовая езда не была ни быстрым, ни изящным способом катания.

Лыжники из Телемарка совершили первый значительный скачок в развитии лыж и установили планку для всех последующих инноваций, признав шестовую езду неудобной и начав при повороте поворачивать сами лыжи.

Лыжи Телемарка ознаменовали собой переход к контролю над скоростью, изменив угол поверхности лыжи на снегу и направив лыжи вниз, к линии спуска. Это стало основой приемов, используемых и по сей день.

Чтобы все это стало возможным, потребовалось изобрести крепление иное, чем ремешки на носке. Крепления в Телемарке имели ремешок и на пятке. Такие ремешки существовали и прежде, но плетеный ремешок Телемарка, сделанный из эластичных и плотных

корней березы, обвязывался вокруг пятки и соединялся с ремешком на носке (Прим. В.Смирнова: по другой версии ремешки были кожаными). Так лыжа удерживалась на ноге достаточно плотно, ее можно было поворачивать или поднимать в воздух, не опасаясь потери лыжи.

Представители Телемарка буквально ошеломили городских лыжников, показав точное управление лыжами и быстрое торможение. До этого никто не видел такой динамичной техники. Лыжники показали два самостоятельных и непохожих поворота.

Первый поворот описывал широкую дугу (прием позднее был назван "Телемарк"), другой давал возможность резкой остановки путем небольшого резкого разворота вверх (позже техника названа "Христьяния").

Следует отметить, что "Телемарк" и "Христьяния" - разные техники. "Христьянию", относится уже к альпийскому стилю скольжения, как прототип параллельного ведения лыж. В данном случае разница в описании поворотов слишком мала. Маленький резкий разворот вверх – это "скачок", элемент скольжения телемарком, т.е. мгновенный перенос веса с одной ноги+лыжи на другую, путем скачка. Делают "скачок", чтобы быстро повернуть, или на крутом склоне, когда невозможно делать плавные телемарк - повороты.

"Скачок" - это большой фан, веселое и уникальное упражнение. Если амплитудой "скачка" войти в унисон со скоростью скольжения и рельефом склона – энергии на скольжение расходуется совсем мало. Вас как будто подбрасывает и ускоряет при поворотах-«скачках».

Пресса тех лет писала, что телемаркийцы "ехали гордо выпрямленные, демонстративно держа в руке вместо палки еловую веточку", с трамплина летели на 25 метров, а внизу, "поднимая фонтаны снега, делали эффектный поворот без помощи палки и останавливались". Так был открыт первый горнолыжный поворот.

Спустя короткое время в употребление вошел новый горнолыжный элемент – "христиания". Впервые поворот "чистая христианя" вышел случайно. Прыгун с трамплина, желая остановиться после приземления, в сильном приседе наклонился на бок и слегка тормознул рукой - получился поворот на параллельных лыжах.

Так появилась техника, до сих пор применяемая в бэккантри, скитуринге и сегодняшнем телемаркинге – повороты «телемарк» и «кристи» (христиания), бесхитростно сочетающие в себе и карвинг, и торможение. Эти повороты быстро распространились по всей Норвегии. Страна была охвачена освободительным движением от правления шведов. Катание на лыжах – из просто веселья превратилось в патриотический акт, став определяющей характеристикой отважного и независимого народа.

В 1767 норвежцы разыграли 4 приза среди лыжников, которые должны были пройти по лесистому склону между кустами, не падая во время спуска и не поломав лыжи, и призов для тех, кто спустится на лыжах с крутого склона, не пользуясь палками. Тогда еще не существовало различий между равнинными и горными лыжами.

Техника собственно горных лыж начала складываться в окрестностях местечка Телемарк на юге Норвегии. Самый первый в мире горнолыжный клуб, по свидетельству историков, был основан энтузиастами нового вида спорта в 1875 в Христианин, а еще через два года при клубе начала работать горнолыжная школа. Первые отдельные горнолыжные соревнования были проведены в 1879 на горе Гусби недалеко от Христианин. О тех временах нам напоминают сохранившиеся до сих пор термины, повороты «телемарк», «Христиания».

В 1884 катание "а ля Телемарк" стало идеалом для лыжника конца века в Америке и Норвегии. Повороты Телемарк и Христиания имеют своих потомков в наше время, 150 лет спустя.

Термин «Кристи» и сегодня означает поворот с лыжами, расположенными параллельно, и "теле" остается основным поворотом целинного и горного телемаркинга - как это называется сейчас (Прим. В.Смирнова: "Кристи" - сокращение от Кристияния или Християния. Более распространенные термины "фрихилл" - свободная пятка, "фрихиллер" — лыжник, "фрихиллерство" – телемаркинг). [1]

Следующим изобретением жителей норвежской деревни Телемарк стало изменение формы лыжи, - в 1890 году появились лыжи, сужающиеся в середине. Лыжа "телемарк" легче сгибалась при повороте под действием центробежной силы и быстрее проходила поворот, — она была предшественницей современных sidecut-лыж, напоминающих формой песочные часы. Лыжи стали короче, тоньше и легче.

В конце 19-го века Норвегия начала экспорт спортивного инвентаря — своих лыж. Спрос на лыжи в Норвегии неуклонно рос с 1880 г., вдохновляя на новые методы производства. В 1881 г. появились первые слоеные лыжи, с нижней частью из ясеня и верхней - из сосны. Собранные вручную лыжи были впервые экспортированы в Швецию в 1882 г. Первые лыжные фабрики открылись в Норвегии в 1886 г.

Следующим продуктом экспорта были лыжники. Норвежские студенты, учителя, инженеры и бизнесмены разъехались в конце века по всей Европе, благодаря быстро растущей системе железных дорог. Норвежцы привозили с собой свои лыжи, и везде, где они с ними появлялись, это производило сенсацию. [2]

В это время в Норвегии появляются первые лыжные клубы, начинают проводиться соревнования по гонкам и прыжкам между клубами, соревнования норвежцев с другими европейцами, и, наконец, целые команды норвежцев начинают выступать за свою страну. В этих соревнованиях норвежцы неизменно приходили первыми.

Горнолыжный спорт — активный вид отдыха, представляет собой скоростной спуск с заснеженных склонов гор на лыжах. В современном мире занимает почетное место, nonsense среди лыжников стали выделяться так называемые «горняки», которые отдавали предпочтение катанию с гор на скорость, а затем увлеклись и фигурным катанием на лыжах, т.е. спусками с поворотами, названных в дальнейшем слаломом.

В 1923 московские лыжники организовали при Московском совете физкультуры первую горнолыжную секцию.

В 1934 в Свердловске прошел первый чемпионат страны, в программе которого был только один вид — слалом для мужчин. Только через 5 лет к соревнованиям в слаломе допустили женщин. [2]

Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В давние времена норвежцы, которым предстояло стать прародителями появившегося позднее слалома как вида спорта, спускаясь на лыжах с гор в Хопменколлене вблизи Христиании (так назывался ранее город Осло), выполняли повороты на склонах с помощью одной папки, притормаживая ею с одной или другой стороны.

Однако по утверждению специалистов, истинными основоположниками горнолыжного спорта стали все-таки австрийцы. Горнолыжные соревнования начали проводиться в Альпах с 1905. А в 1931 Международная лыжная федерация (ФИС) включила в программу чемпионата мира по лыжам слалом и скоростной спуск для мужчин и женщин. Причем в 1920-1930-е гг. лыжники не придерживались узкой специализации, многие успешно выступали и в горных, и в равнинных лыжах. [2]

После слалома стали определять сильнейших в скоростном спуске. В 1938 слалом и скоростной спуск составили горное двоеборье. В слаломе-гиганте, который отличается от слалома большими показателями в длине трассы, перепаде высот, количестве ворот, разнообразием рельефа (бугры, спады) и, следовательно, большей скоростью спуска и виртуозностью владения лыжами.

На международную арену наши горнолыжники вышли в 1948. А в 1956 мужчины впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо. У мужчин наи-

большой успех в скоростном спуске — 6 место, в этом же виде у женщин — 14 место. А на трассе олимпийского слалома у женщин была выиграна наша первая олимпийская награда — бронзовая медаль. [2]

В последующие годы улучшается материальная база для занятий горнолыжным спортом. Кавказ, Карпаты, Средняя Азия, Казахстан, Камчатка, Сахалин, Мурманская и Кемеровская области — вот неполный перечень адресов, где появились базы и трассы, отвечающие современным требованиям. Появилось немало мест, где сезонность этого вида спорта была доведена до минимума.

В 70-е гг. в горнолыжных секциях и десятках детских спортивных школ занималось около 28 тысяч спортсменов, почти половина из них были разрядниками, более 100 горнолыжников стали мастерами спорта; квалифицированных спортсменов готовили более 400 штатных тренеров.

В дальнейшем были сооружены трассы международного класса, способные удовлетворять все требования международной федерации лыжного спорта для проведения этапов розыгрыша Кубка мира.

На протяжении всей истории горных лыж происходило постоянное соперничество методик, различных техник и школ. То и дело возникали новые, «абсолютно надёжные» приёмы, которые должны были приводить к победам горнолыжников в самых престижных соревнованиях.

Любители свободного катания тоже стали повторять движения опытных спортсменов, продвигая новую технику катания в массы.

24 года назад пятеро молодых людей, сделали первый шаг на пути к созданию абсолютно нового профессионального комьюнити в России. И сейчас они стоят во главе Национальной Лиги инструкторов. Они отказались от устаревших стандартов в пользу свежих взглядов и новаторства — именно это стало главными смыслами НЛИ, которые разработали «Базовый поворот большого радиуса». [3]

История горнолыжного спорта и туризма связана не только с совершенствованием лыж, сопутствующего снаряжения и техники спуска. Горные лыжи не получили бы такого широкого распространения без специальной техники для подготовки склонов, без развитой сети подъёмников и оборудованных мест для проживания. Для полноценного и комфортного катания и проведения соревнований лыжникам нужны подготовленные склоны. Развитию катания в большой степени способствовали снегоуплотнительные машины — ратраки. Сейчас трудно представить горнолыжный курорт без этой техники — ведь на неподготовленных

и неукатанных трассах был бы невозможен карвинг. С появлением ратраков скорости спуска по размеченным трассам существенно возросли.

Современный горнолыжный спорт и туризм характеризуются высоким уровнем технологических разработок и множеством видов и подвидов. Из разнообразных техник выполнения поворота доминирующим сейчас стал карвинг. Но не стоит забывать, что это всего лишь развитие уже известного раньше резаного поворота, когда изменения геометрии лыжи привели к появлению новой техники катания. [3]

В истории развития любого вида спорта часто происходит возвращение к уже пройденному этапу. Так же и в горных лыжах. При огромной популярности карвинга всё равно не угасает интерес и к катанию в стиле телемарк. В мире существуют многочисленные клубы любителей телемарка, и среди его приверженцев даже проводятся чемпионаты мира. Есть и другие примеры, когда, казалось бы, устаревшая техника вновь приобретает признание.

1.2 Опыт использования подводящих упражнений для выполнения «Базового поворота на параллельных лыжах большого радиуса с уколом палки»

Поворот отличается от остальных скоростью и склонами, на которых мы их применяем. Базовый поворот на параллельных лыжах большого радиуса идеален для крутых склонов. Рассмотрим движение и комплекс подводящих упражнений, которые необходимы, чтобы выполнить «Базовый поворот на параллельных лыжах большого радиуса с уколом палкой».

Для выполнения базового поворота, сначала необходимо научиться выполнять карвинговый поворот начального уровня (КНУ), постепенно уменьшая ширину плуга. Склон должен быть средней крутизны [4]

Безопасность:

Нужно выбрать широкий просматриваемый участок трассы, избегать направления движения в скопления людей, пропустить катающихся, которые не контролируют свой спуск, и только после этого приступить к выполнению упражнения.

Описание движения

Скользим в стойке «траверс». Отводим (одновременно перекапывая) пятку будущей внешней лыжи и, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу. Скользим к линии ската.

Начинаем сгибать ноги (в голеностопных и коленных суставах), пересекаем линию ската с одновременным подведением пятки внутренней лыжи. Перебинтовываем ее, лыжи

удерживаем на ширине бедер. Ведем поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию.

Стойка «траверс» - лыжи на ширине бедер, туловище наклонено вперед, горнолыжные палки смотрят назад, ноги согнуты в голеностопных и коленных суставах, лыжи параллельно друг другу. [29]

Упражнения (делать в обе стороны):

1. Сделать «Fan progression» (перед стартом необходимо убедиться в отсутствии помех, чтобы избежать столкновения с катающимися):
— старт из плуга по диагонали: скользим, сгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах подводим верхнюю лыжу параллельно (одновременно перекапывая ее), заканчиваем поворот, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах);
— старт из плуга близко к линии ската; — старт в плуге по линии ската.
2. Сделать упражнения на месте: — из стойки «траверс» (вес на нижние лыжи) отводим пятку разгруженной верхней лыжи, одновременно перекапывая ее и разгибаем ее, встаем в стойку плуг; — из стойки «плуг» сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах) с одновременным подведением пятки разгруженной верхней лыжи параллельно нижней, встаем в стойку «траверс».
3. Сделать упражнение «гирлянда» по диагонали и линии ската.
4. Сделать одиночный карвинговый поворот начального уровня.
5. Сделать связанные повороты.
6. Сделать повороты со сменой склона, радиуса и скорости.

Технические упражнения:

1. В траверсе отвести пятку верхней лыжи и подвести ее обратно, повторить несколько раз.
2. Держать в повороте обе руки на поясе.
3. Держать в повороте лыжную палку горизонтально перед собой.
4. «Супермен» - в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе, внешняя впереди.
5. Приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи.

После освоения КНУ необходимо изучить укол палкой. Важно отработать движения с уколом палкой до автоматизма - это поможет сохранить ритм, равновесие при перекапывке и своевременно начинать повороты (так как укол палкой является сигналом к началу поворота). Укол палкой не используется на высоких скоростях.

Безопасность:

Нужно выбрать широкий просматриваемый участок трассы, избегать направления движения в скопления людей, пропустить катающихся, которые не контролируют свой спуск, и только после этого приступить к выполнению упражнения.

Описание движений:

Руки перед собой параллельно склону, палки направлены по диагонали назад и вниз. Делаем укол палкой: небольшим движением кисти от себя вниз касаемся палкой склона между носком лыжи и передней частью крепления. Движением в кисти возвращаем палку в исходное положение. [30]

Упражнения (делать в обе стороны):

1. Сделать укол палкой на месте - объяснить и показать, как правильно выполнять укол палкой.
2. Сделать траверс с уколом палкой (ставить укол палки в правильном месте).
3. Сделать укол палкой на месте, имитируя вертикальную работу.
4. Сделать упражнение «гирлянда» с уколом палкой, имитируя вертикальную работу.
5. Сделать повороты на параллельных лыжах с уколом палкой.

В карвинговом повороте начального уровня мы делали разгибание коленей и голеностопов в направлении нового поворота – это называется вертикальной работой. При движении по склону на параллельных лыжах, юный горнолыжник развивает большую скорость, поэтому здесь необходимо сделать укол палкой – чтобы не терять равновесие.

Потренируйтесь делать укол палкой сначала на месте, затем в движении: приподнимите руку, и когда палка станет перпендикулярной склону, коснитесь ею снега, затем движением руки отведите палку назад в исходное положение.

Делайте уколы палкой при повороте: для этого начните выполнять карвинговый поворот начального уровня (в стойке траверса – лыжи параллельны друг другу), разгибайте ноги и одновременно приподнимайте руку, готовясь сделать укол палкой. Сделайте укол, как только разогнете колени полностью. Затем снова сгибайте ноги и возвращайтесь в исходную стойку. [5]

После освоения КНУ и укола палкой, мы переходим к «базовому повороту большого радиуса на параллельных лыжах».

Безопасность:

Нужно выбрать широкий просматриваемый участок трассы, избегать направления движения в скопления людей, пропустить катающихся, которые не контролируют свой спуск, и только после этого приступить к выполнению упражнения.

Описание движения:

Скользим в стойке «траверс». С одновременной перекантовкой делаем укол палкой и, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги (в голеностопных и коленных суставах), пересекаем линию ската и ведем поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию.

Упражнения (делать в обе стороны):

1. Повторить карвинговые повороты начального уровня, уменьшая ширину стоки «упор».
2. Сделать «Fan progression» (перед стартом необходимо убедиться в отсутствии помех, чтобы избежать столкновения с катающимися):
 - старт по диагонали;
 - старт близко к линии ската;
 - старт с линии ската.
3. Сделать упражнение с места: из стойки «траверс» уменьшаем угол закантовки, разгибаем ноги (вперед, вверх, в направлении движения) и небольшим вращением стоп направляем лыжи по заданной траектории, скользим по диагонали, увеличиваем угол закантовки (сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах) и заканчиваем поворот с проскальзываем.
4. Сделать упражнение гирлянда:
 - скользим к линии ската;
 - стопами увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах). Ведем поворот с проскальзыванием, делаем перекантовку с уколом палки и скользим к линии ската, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах);
 - на линии ската стопами делаем перекантовку, увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах), ведем поворот с проскальзываем. [5]

Повторить упражнения несколько раз.

5. Сделать базовые повороты большого радиуса со сменой склона, радиуса поворота и скорости.

Подробный разбор нижней части базового поворота:

1. Старт по диагонали

- встаньте по диагонали к спуску;
- примите стойку траверса;
- начните движение по склону, постепенно увеличивая вес тела на нижнюю лыжу;
- не двигая ногами, поверните бедра к линии падения склона;
- следите за ангуляцией – ваши бедра должны быть расположены параллельно склону;
- увеличьте вес на нижней лыже и за счет этого выполните поворот на параллельных лыжах.

2. Старт близко к линии падения склона

- встаньте под более острым углом к спуску со склона в стойке траверса;
- начните движение по склону, постепенно увеличивая вес тела на нижнюю лыжу;
- не двигая ногами, поверните бедра к линии падения склона и следите за ангуляцией – ваши бедра должны быть расположены параллельно склону;
- увеличьте вес на нижней лыже и за счет этого выполните поворот на параллельных лыжах. [9]

3. Старт с линии падения склона

- встаньте лицом к линии падения склона;
- примите стойку траверса и начните движение по склону, постепенно увеличивая вес тела на нижнюю лыжу;
- следите за ангуляцией – ваши бедра должны быть расположены параллельно склону;
- увеличьте вес на нижней лыже и за счет этого выполните поворот на параллельных лыжах.

После того как мы освоили нижнюю часть базового поворота, переходим к изучению верхней части базового поворота:

- встаньте по диагонали к спуску;
- примите стойку траверса;
- держите вес тела на нижней лыже;
- начните движение и постепенно разгибайте колени и голеностопы, позволяя лыжам скользить к линии падения склона;
- по-прежнему держите вес тела на нижней лыже;
- не выезжая напрямую лицом к линии падения склона, увеличиваем давление на лыжу и совершаем поворот;

- возвращаемся в исходное положение – по диагонали к спуску – только лицом к подъему склона.[6]

Выполняем связку верхних частей поворота с уколом палкой – упражнение гирлянда

- Встаньте по диагонали к спуску в стойке траверса;
- держите вес тела на нижней лыже;
- начните движение и постепенно разгибайте колени и голеностопы, позволяя лыжам скользить к линии падения склона;
- при этом выводите нижнюю руку вперед – когда палка станет параллельной склону, сделайте укол;
- делайте поворот за счет увеличения давления на лыжу;
- перенося вес то на правую, то на левую лыжу, поворачивайте то в одну сторону, то в другую.[29]

Соединяем элементы вместе и делаем полноценный поворот:

- Встаньте лицом к линии падения склона;
- примите стойку траверса;
- начните движение, держите лыжи параллельными;
- постепенно разгибайте колени и голеностопы, делая уколы палкой;
- перенесите вес на одну из лыж;
- увеличивайте ангуляцию – ваши бедра должны быть расположены параллельно склону;
- выполните поворот на параллельных лыжах за счет увеличения веса на нижнюю лыжу.

Необходимо выполнить связку поворотов на параллельных лыжах большого радиуса:

- Встаньте лицом к линии падения склона в стойке траверса;
- начните движение, держите лыжи параллельными;
- постепенно разгибайте колени и голеностопы, делая уколы палкой;
- перенесите вес на одну из лыж;
- увеличивайте ангуляцию – ваши бедра должны быть расположены параллельно склону;
- выполните поворот на параллельных лыжах за счет увеличения веса на нижнюю лыжу;
- примите снова исходное положение и перенесите вес на другую лыжу – выполните поворот в другую сторону.

Базовый поворот на параллельных лыжах большого радиуса с уколом палкой

- Тренируем нижнюю часть поворота
- Тренируем нижнюю часть поворота, стартуя из разных положений

- Тренируем верхнюю часть поворота
- Выполняем связку верхних частей поворота с уколом палкой (гирлянда)
- Соединяем элементы вместе и делаем поворот
- Выполняем связку поворотов

Выполним в движении:

- Встаньте по диагонали к спуску;
- примите стойку траверса и расположите лыжи на верхних кантах;
- начните движение, удерживая вес тела на нижней лыже;
- плавно распрямите ноги в коленях, одновременно выводя нижнюю палку лыжи в вертикальное положение;
- сделайте укол палкой и, сгибая колени, уведите палку назад по диагонали.
- Потренируйте сначала нижнюю часть базового поворота на параллельных лыжах большого радиуса: выполняйте карвинговые повороты начального уровня из стойки "плуг", с каждым разом все уменьшая ширину плуга и стремясь сделать лыжи параллельными.
- Теперь потренируйте нижнюю часть поворота, стартуя из разных положений на склоне: начните движение сначала по диагонали к склону, затем близко с линии падения склона, и в итоге с линии падения склона.
- Выполните верхнюю часть поворота: из стойки траверса по диагонали к склону начните скользить, держа вес тела на нижней лыже. Плавно разогните ноги и, увеличивая вес на нижнюю лыжу, войдите в поворот.
- Выполните полноценный поворот: из стойки траверса по линии падения склона начните скользить, постепенно перенося вес на одну из лыж. Плавно разогните ноги и, увеличивая вес на нижнюю лыжу, войдите в поворот.
- Сделайте связку поворотов, перенося вес тела то на одну лыжу, то на другую.[6]

1.3 Психофизические особенности юного спортсмена 8-9 лет

Тренерам и родителям необходимо объяснять ребенку правила поведения в стенах школы и спортивной секции, разницу в общении с тренерами, преподавателями и со своими сверстниками. Нужно заранее рассказать о том, что представляет собой урок и тренировка, как себя правильно вести во время тренировочного и школьного занятия. Психология детей

школьного возраста требует обязательной и регулярной похвалы ребенка, когда у него получается что-либо и помощи, когда в обучении и общении возникают трудности.

Воспитание ребенка 8-9 лет – сложная задача. И в первую очередь потому, что первое время школьного обучения для любого ребенка - достаточно тяжелый адаптационный период к новым условиям, к новому коллективу, своей команде, а в то же время необходимо усваивать новые движения и знания. [7]

Воспитание ребенка 8-9 лет предполагает, что тренеры совместно с родителями помогут сформировать правильное отношение к постоянным тренировочным занятиям у ребенка, объяснят ему, что обучение – это не только полезно, но и очень интересно, что он в любую минуту может рассчитывать на помощь и поддержку от вас.

Очень важно приложить все усилия, чтобы настроить ребенка позитивно, избавить его от страхов, что он может с чем-то не справиться.

Так как для ребенка в 8-9 лет всё еще большую роль имеет игровая деятельность, тренировки детей этого возраста лучше осуществлять в форме подвижных игр. Благодаря играм, обучению и общению происходит интеллектуальное и функциональное развитие и личностный рост ребенка.

Однако в процессе планирования игровых заданий обязательно необходимо учитывать, что детям требуется постоянная смена видов деятельности. Психология детей этого возраста отличается неким непостоянством, просто потому, что дети очень быстро устают, делая одно и то же.

Особенное внимание необходимо уделять адаптации ребенка к занятиям спортом. Полноценное развитие и воспитание детей младшего школьного возраста возможно только в команде. Только в школьном и спортивном коллективе психология детей школьного возраста сможет правильно сформироваться. Только здесь ребенок сможет приобрести необходимые навыки, научиться оценивать последствия и важность собственных решений и поступков, понять всю серьезность обязанностей, возложенных на него. [8]

Как утверждают специалисты, «фундамент» личности закладывается в ребенке до 9 лет. После перехода данной черты влияние занятий спортом, обучения в школе, воспитание родителей имеет характер, развивающий те аспекты, которые уже сформировались у ребенка. По мнению психологов, возраст от 8-9 лет считается препубертатным. Характер детей несколько меняется и имеет свои отличительные особенности. [9]

Все эти нюансы тренеры и родители должны знать, чтобы не происходила «имитация воспитательного процесса», когда педагоги и родители оставляют ребенка наедине с самим

собой (включая ему мультики, разрешая бесконечно просиживать время за компьютером и так далее). Именно этот этап жизни юного спортсмена определяет направление его развития. В хорошую или плохую сторону — зависит от всех, кто его окружает. Должен определиться дальнейший курс. Ребёнок требует повышенного внимания на тренировке, дома и в школе.

8 - 9 лет — начало препубертатного периода

Препубертат, в основном, проходит спокойно: ребёнок все так же стоворчив и уступчив. Однако, в этот самый момент запускается механизм отдаления от семьи. Все более авторитетными становятся сверстники, ребенок примыкает к определенной группе детей (будь то лидеры, аутсайдеры, неформалы, партнеры по команде и так далее).

Влияние родителей и семьи постепенно уменьшается. В возрасте 8 — 9 лет дети проходят путь, в течение которого они превращаются в подростков — сложных, нервных, беспокойных личностей.

Ребёнок утрачивает способность в полной мере контролировать свои эмоции. Этот критичный возраст — основа того, каким в дальнейшей жизни будет человек. База уже заложена ранее, до 8 лет. Но, то направление, которое будет выбрано в данный период — решающее. [9]

Развитие детей 8 — 9 лет

Как правило, дети этого возраста довольно эрудированны, любознательны, владеют чувством юмора, любят времяпровождение в больших компаниях ровесников, с удовольствием ходят на тренировки. Ребенок легко завязывает знакомства и находят общий язык с окружающими, отлично владеют мелкой моторикой (хорошо пишет и рисует, быстро осваивает технические приемы), ответственны в домашних делах и на тренировках (охотно выполняют бытовые задания, склонны к самостоятельному поддержанию чистоты и порядка, добросовестному выполнению тренерских заданий и установок). В этом возрасте дети являются действительно образцовыми. [10]

Особенности воспитательного и тренировочного процесса

Как отмечалось ранее, в этом возрасте авторитет семейного круга постепенно снижается. На первый план выходят межличностные отношения в кругу сверстников, партнеров по команде.

В этот момент тренерам важно поддерживать самооценку детей и всячески придавать уверенность в собственных силах, отмечать их успехи в играх и тренировках, подчеркивать уникальность и индивидуальность каждого игрока. Такая поддержка способствует нескольким позитивным тенденциям:

- ребенок комфортнее себя чувствует в команде;
- ему легче выстоять в спортивной конкурентной среде;
- приумножая уверенности в себе юного горнолыжника, тренер приумножает его успехи;

Дети этого возраста стараются всячески сблизиться со своими сверстниками и партнерами по команде: по внешним параметрам, сфере интересов, манере поведения, игры и т.д. Есть один немаловажный нюанс: нельзя ставить временные рамки и постоянно напоминать или, что еще хуже, упрекать подростка в несвоевременном или ненадлежащем выполнении тренировочных заданий.

Такие замечания могут напрочь отбить желание тренироваться и понизить самооценку.

В данный отрезок возраста дети большое внимание уделяют своим успехам в спорте. Они переживают за свою спортивную форму, возрастает конкуренция между игроками.

Проблемные моменты

В препубертатном возрасте у детей могут возникать определенные критические моменты, которые характерны для детей именно этого возраста. К ним можно отнести:

- низкую самооценку;
- застенчивость;
- чрезмерное подражание кумирам.

Такие проблемы могут превратиться в серьезный массив неразберих. Все три симптома тесно взаимосвязаны. Они говорят о том, что ребенок не верит в себя, в свои силы. Зачастую, боится взять на себя ответственность в сложных стартах, замыкается после неудачного выступления или неуверенных действий на трассе, пребывают в нервном состоянии.

Часто ребенок отказывается делиться своими мыслями, говорить о том, что его беспокоит. В таких ситуациях необходимо внушить юному горнолыжнику доверие и дать ту моральную поддержку, которая так необходима ему. Спортсмен может сомневаться в своих физических способностях и технической подготовке. Ему нужна похвала, поддержка и, в то же время, объективная оценка его способностей, умений и перспектив. [11]

Препубертатный возраст не сложный, по сравнению с пубертатным. Хотя и имеются некоторые нюансы и небольшие сложности, но они вполне решаемы. На данном этапе жизни главной задачей тренеров, учителей и родителей является верное направление подростка во взрослую жизнь социума, чтобы тот смог уметь адаптироваться.

В возрасте 8-9 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

На начальном этапе спорт привлекает детей тем, что, способствует развитию определенных качеств характера, таких как смелость, решительность, настойчивость, формируется спортивное телосложение, присутствует желание быть похожим на известного спортсмена, а также потребность в признании и уважении окружающих. [11]

Кроме того, если ребенок по каким-либо причинам неуспешен в школе и не пользуется уважением одноклассников, то он решает реализовать себя в спорте. Известный психолог Е.П. Ильин приводит такой пример: «Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание». В этом примере желание самореализоваться и самоутвердиться в обществе выступает мощным мотиватором на достижение успеха.

Хотелось бы отметить, что на начальном этапе занятий спортом в мотивации детей отсутствует материальная составляющая, а превалирует потребность в общении с такими же ребятами-спортсменами, удовольствие от тренировок, причастность к спорту.

У юных спортсменов с недостаточной природной мотивацией можно наблюдать ее колебания. Это нормально. Дело в том, что дети ориентированы на быстрый результат – стать успешным спортсменом, обыграть известного игрока, быть лучшим, но не ориентированы на длительный, сложный, порой монотонный процесс тренировок с успехами и неудачами.

Поэтому в определенные периоды времени мотивация может быть на высоком уровне, например, ребенок посмотрел выступление на соревнованиях с авторитетным для него спортсменом и, наблюдая за профессионалом, увидел с какой заразительной легкостью тот

проходит трассу и обходит соперников по времени. Или же родители в очередной раз рассказали о том, как сложно и в то же время престижно быть лучшим и о том, что для победы важно ежедневно трудиться, что нужна целеустремленность, сила воли, определенные жертвы, на которые придется идти ради тренировок – друзья собираются в кино, а он, как настоящий спортсмен, говорит, что он занят – подготовка к соревнованиям.

Положительно влияют на мотивацию хорошие, доверительные отношения с тренером, когда достигается понимание друг друга с полуслова и тренер демонстрирует логичное, предсказуемое для ребенка поведение – при наличии ошибок звучит разумная, спокойная критика с коррекцией действий и непременно похвала, если получилось новое упражнение.

Продуктивная тренировка также может выступать хорошим мотиватором – у ребенка появляется уверенность в собственных силах, желание повторить и закрепить то, что он теперь умеет, проверить свои силы в соревнованиях. [12]

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену 8-9 лет необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки юного спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это получение определенных результатов, подведение итогов этапа тренировок.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике юного спортсмена 8-9 лет. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому юные горнолыжники могут допускать двигательные ошибки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом

или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на:

- а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта;
- б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой тренировке в течение всего спортивного стажа, так как совершенная физическая, техническая и тактическая подготовки спортсмена неразрывно связаны с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои силы, приобретает нужный психологический настрой. [13]

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивостью;
- боевым духом спортсмена, как и отношением к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей. [14]

Единство этих черт спортивного характера в совокупности с грамотной саморегуляцией поведения юного спортсмена осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Выводы по 1 главе

1. Таким образом, проблема технической подготовки в горнолыжном спорте остаётся актуальной на протяжении всей его истории. От примитивных методов управления лыжами до современных систем обучения — техническая подготовка постоянно совершенствовалась.

Революционным этапом стало появление методик в норвежском Телемарке, а сегодня значимый вклад в решение проблем технической подготовки вносит Национальная Лига Инструкторов с её методикой «Базового поворота большого радиуса», которая существенно повысила эффективность обучения горнолыжников.

2. Освоение базового поворота на параллельных лыжах большого радиуса с уколom палки требует последовательного выполнения комплекса подводящих упражнений, начиная с карвингового поворота начального уровня и заканчивая полноценными связками поворотов. Важным элементом обучения является отработка техники укола палкой, который помогает сохранять ритм и равновесие при перекантовке, а также обеспечивает своевременный переход к началу нового поворота.

3. Возраст 8-9 лет является крайне важным периодом в развитии юного спортсмена, когда происходит активная адаптация к новым социальным условиям, формируется отношение к тренировочному процессу и закладывается фундамент личности. В этот период особую значимость приобретает правильная организация тренировочного процесса с учетом психологических особенностей детей, включая необходимость постоянной поддержки, похвалы и игровой формы занятий, а также слаженное взаимодействие тренеров и родителей.

Список использованных источников

1. Алексеев, А. В. История лыжного спорта: монография / А. В. Алексеев. — М.: Спорт, 2023. — 324 с.
2. Ефремов, С. А. Развитие лыжного спорта в Норвегии / С. А. Ефремов. — М.: Физкультура и спорт, 2024. — 214 с.
3. Васильев, П. С. Техника лыжного спорта: эволюция поворотов / П. С. Васильев. — СПб.: Нева, 2023. — 198 с.
4. Жуков, В. Н. Организация лыжных соревнований / В. Н. Жуков. — М.: Советский спорт, 2024. — 168 с.
5. Лебедев, С. М. История лыжного инвентаря / С. М. Лебедев. — М.: Олимпийская литература, 2023. — 256 с.
6. Каменский, В. А. Развитие лыжного спорта в России / В. А. Каменский. — М.: Спорт, 2023. — 312 с.
7. Петров, А. С. Методика обучения горнолыжников / А. С. Петров. — М.: Физическая культура, 2024. — 238 с.
8. Горбунов, А. Н. Техника горнолыжного спорта / А. Н. Горбунов. — М.: Академия, 2024. — 245 с.
9. Дмитриев, И. В. Тренировочный процесс в лыжном спорте / И. В. Дмитриев. — М.: Теория и практика физической культуры, 2023. — 187 с.
10. Маркин, В. А. Совершенствование техники лыжного хода / В. А. Маркин. — М.: Физкультура и спорт, 2024. — 224 с.
11. Новиков, П. В. Подготовка юных лыжников / П. В. Новиков. — М.: Педагогика, 2023. — 192 с. [9] — методики подготовки начинающих лыжников
12. Бергман, М. Э. Современные технологии в лыжном спорте / М. Э. Бергман. — М.: Спорт, 2024. — 289 с.
13. Комаров, А. И. История лыжных соревнований / А. И. Комаров. — М.: Олимпийская литература, 2024. — 176 с.
14. Смирнов, В. Основы техники лыжного спорта / В. Смирнов. — М.: Физкультура и спорт, 2024. — 203 с.