



## Как правильно тормозить на лыжах?

Чтоб удовольствие от катания на лыжах было максимальным, давайте разберемся вместе с экспертами ГАУ ТО "Областная спортивная школа олимпийского резерва", что же нужно делать, чтобы правильно тормозить и не заработать неприятную травму.

### **Как тормозить на горных лыжах?**

Для горных лыж характерно развитие большой скорости, значительного уклона спуска. В таких условиях рекомендуется начинать обучение экстренному снижению темпа на наиболее пологих трассах, постепенно увеличивая угол наклона плоскости. Логика простая – чем более пологий склон, тем легче тормозить.



Экстренное торможение нельзя осуществлять с помощью случайно попавшихся предметов (деревьев, столбов), их нужно объехать. Кроме того, на большой скорости не рекомендуется

падать в панику. Она ослабляет концентрацию внимания, что чревато получением травмы. Части трассы или лыжни без снежного покрова также не станут спасением, а прибавят неприятностей.

Для экстренной остановки стоит применить перемещение в горизонтальное положение (падение), лучше всего такой метод действует при движении наискось со склона. При этом велика вероятность, что при отсутствии верных знаний о том, как правильно тормозить на лыжах, и достаточных тренировок, падение будет достаточно болезненным.

Как вид экстренного торможения с наибольшим коэффициентом эффективности можно рассматривать падение. Делать это нужно правильно:

- Нельзя падать на спину или заднюю часть, при высокой скорости скольжение продолжится.
- Падать нужно на бок, при этом первым, что коснётся поверхности, должно быть бедро – это погасит удар, снизит вероятность травмы.
- При сбросе темпа стоит применять руки, но не хватать все подряд, а применять их как элемент дополнительного сопротивления.
- При продуманном и успешно выполненном падении риск получения травм стремиться к нулевой вероятности. В связи с этим рекомендуется провести несколько тренировок с инструктором, чтобы понять, как правильно тормозить на горных лыжах. Безопасность превыше всего.



### **Как тормозить на беговых лыжах?**

Остановка на беговых проще, чем на горных. Часто торможение вовсе не требуется на всей длине трассы, становится нужным только при неожиданно изменившихся обстоятельствах.

Тормозить также можно поворотом, как и «плугом», спортсмен сам выбирает способ. При любом из видов торможения можно упасть. При этом потребуются узнать не только как правильно тормозить на беговых лыжах, но и как нужно падать, вставать. Если лыжи приняли положение латинской буквы X, то следует перевернуться на спину, поднять ноги перпендикулярно земле, перевести лыжи в правильное положение.



### **Как тормозить на лыжах на спуске?**

Для тренировки рекомендуется выбирать ровные и хорошо утопанные склоны. В первую очередь, рекомендуется изучить самый простой способ торможения – разворот стопы, иногда его называют бракаж. Порядок выполнения упражнения следующий:

- Перед спуском рекомендуется тщательно проверить собственное положение – опора под ногами должна быть прочной. \* Пятки должны быть тщательно прижаты.
- Начинать тормозить следует только после набора достаточной скорости.
- После того как приемлемая скорость достигнута, нужно развернуть лыжи перпендикулярно направлению движения.

Изначально многие решившиеся на освоение такого способа остановки часто падают, но со временем становится легче: мышцы, вестибулярный аппарат привыкают к действию. Потеря равновесия связана с позицией, при которой выполняется упражнение – нижняя стойка, положение лыж на ширине плеч, нагрузка идёт по всей длине. Этот способ остановки наиболее эффективен, но применять его стоит только тем, кто хорошо справляется с

нагрузкой, и уверен в себе полностью.



Снизить скорость на спуске можно с помощью скользящего упора. Упор – движение на лыжах, позиция которых напоминает букву «V», то есть носки сближены, а задние части максимально удалены друг от друга. Подобный способ торможения очень напоминает «плуг», но всё же есть некоторые различия:

- техника упора не останавливает движение, а всего лишь замедляет;
- после изучения этого способа можно гораздо легче освоить повороты.

Чтобы тело знало, как правильно тормозить на лыжах, рекомендуется провести несколько тренировок, изучить оба способа, их комбинацию. Комбинирование подходит в случае слишком большого разгона. Сначала требуется сбросить скорость с помощью упора, а потом из этого положения выполнить поворот ступней. При подобно способе торможения остановка, скорее всего, будет аккуратной, удастся избежать падения.

Чтобы завершение дистанции прошло успешно, нужно знать, как правильно тормозить на лыжах с горки, как переводить тело из основной стойки во все остальные. Основная стойка представляет собой наклонённый корпус и слегка подогнутые ноги. Для того чтобы ускориться, необходимо ещё больше согнуть ноги, вытянуть руки назад, пригнуть корпус к земле. Таким образом, в соответствии с законами аэродинамики, тело становится более обтекаемым воздушными потоками, ускоряется. Для плавного снижения темпа менять положение тела следует в обратную сторону, то есть разогнуть корпус, выпрямить ноги.



Для сохранения устойчивости рекомендуется оставить ноги в слегка согнутом и расслабленном виде, тогда они будут играть роль амортизаторов. Сохранить равновесие на протяжении всего движения поможет концентрация и динамика положения тела относительно поверхности. Менять стойку необходимо в зависимости от обстоятельств, а не по алгоритму. При движении на скорости все части тела играют свою роль: настоящие профессионалы могут еле уловимой сменой положения увеличить или уменьшить скорость, сменить траекторию движения.

### **Торможение на лыжах «плугом»**

Тормозить «плугом» на лыжах достаточно популярно среди спортсменов разных категорий, кроме того, такая позиция тела может являться основой для нескольких элементов движения. Подобная стойка применяется при прямом спуске и позволяет перенести нагрузку на обе ноги. При этом положении пятки разведены в стороны, а носки лыж соприкасаются. Положение тела при этом способе остановки также имеет значение. Наклон туловища уменьшается, а корпус отводится назад. Палки требуется прочно сжимать руками, а кисти вытянуть немного вперёд и сблизить перед корпусом.

Для перехода в стойку при свободном спуске необходимо немного согнуть ноги и резко выпрямить их по завершению изменения положения лыжи. Таким образом будет осуществляться наибольшее давление по плоскости и сопротивление движению. Как известно, чем больше сопротивление, тем быстрее снижается скорость. Пятки должны оказывать наибольшее давление. Расстояние между пятками лыж зависит от темпа спуска, расстояния торможения и общих характеристик снежного покрова.

