Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Бурдакова. В. В.

**Горные лыжи**

Горные лыжи - особая разновидность лыж, используемая для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.

История современных горных лыж начинается с конца 18 века, когда в Норвегии появились прочные деревянные лыжи, на которых можно было спускаться по склонам гор. Сначала использовались обычные лыжи с полужесткими креплениями, ботинок крепился к лыжам посредством кожаных ремней и металлических скоб. В 1930 –е годы в Австрии ввели металлический кант, что делало лыжи долговечнее и удобнее в управлении. Следующие большие изменения произошли после появления пластика. С помощью покрытых снизу пластиком лыж достигалась большая скорость. Горные лыжи обрели собственный вариант креплений, с жестко фиксированной пяткой, и специальные ботинки. Первые лыжи, которые использовались для спусков с гор имели длину более 2 метров. С развитием технологии производства лыжи стали более короткими. Вместе с изменениями конструкции лыж менялась техника спусков.

На рубеже 20-21 веков произошла так называемая «карвинговая революция», приведшая к переходу на совершенно новые технические возможности горных лыж.

В настоящее время в зависимости от назначения и техники катания лыжи можно классифицировать так:

- слалом (неширокие и недлинные) лыжи для трассы с боковым вырезом небольшого радиуса

- гигантский слалом (радиус выреза больше, чем у слаломной лыжи)

-супергигант (лыжи более длинные и с большим радиусом)

-скоростной спуск (очень длинные лыжи с большим радиусом, для больших скоростей). Все соревнования проводятся именно по этим дисциплинам.

Основными средствами в подготовке горнолыжников являются развитие всех физических качеств и специализированные упражнения для данного вида спорта.

При развитии физических качеств и используются упражнения: общеразвивающие и общеукрепляющие. К ним относятся: бег, прыжки, упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты. Развивая физические качества, мы развиваем компетенцию ОК -6. К специализированным упражнениям относятся: упражнения на батуте, на роликах, упражнения на развитие координации и равновесия, упражнения на развитие баланса, а также все спортивные игры (баскетбол, теннис, волейбол и т.д.).

Занимаясь специальными упражнениями, мы развиваем ПК-8 (профессиональную компетенцию).

Методы, с помощью которых можно осуществить подготовку спортсмена в данном виде спорта: используют игровой, соревновательный, индивидуальный, групповой.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия и координации.

Упражнения на равновесие, в первую очередь, помогают улучшить функцию мозжечка. Что же дают эти упражнения?

- повышают эластичность артерий

-улучшают координацию движений

-позволяют быстрее реагировать в критической ситуации

-улучшают умственные способности

-позволяют быстрее осваивать простые движения

-улучшают работу вестибулярного аппарата

-улучшают работу нервной системы

-понижают риск травм

-развивают ловкость

-сохраняют плавность и красоту движений

-улучшают зрение.

**1. упражнение «цапля»**

И. п.- основная стойка

1-10 сгибаем одну ногу и стоим на опорной ноге

То же самое на другой ноге. Можно это делать с закрытыми глазами.

**2. На цыпочках**

И. п.- основная стойка, руки на поясе

1-4 стоим с закрытыми глазами, затем поднимаемся на носки (постоять 10 сек.)

**3.Друг перед другом**

Встать прямо, руки на поясе, стопы поставить в одну линию «пятка к носку». Закрыть глаза. Постоять 20 сек. Поменять ноги.

**4.Голову назад**

Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Постойте 15 сек. на носочках с запрокинутой головой.

**5.Круговые движения головой**

Встать на носки, руки на поясе. Глаза открыты. Сделать 4-6 круговых движений головой вправо и влево.

**6.Ласточка**

Встаньте на одну ногу. Руки на поясе, наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно полу. Вторая нога- вытянута назад. Стоим 20 сек.

**7.Ходьба на месте с закрытыми глазами**

Любыми предметами обозначить свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш. Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты. Открыть глаза и посмотреть, сместились вы или нет.

**8. Вращение вокруг своей оси**

Встаньте прямо, руки в стороны. Начните вращение по часовой стрелке, затем против. Количество вращений не более2-4.

**9.Приставной шаг**

Расстелите веревку или скакалку во всю длину. Встаньте у начала, стопы вместе, руки на поясе. Попробуйте приставным шагом пройти вдоль всей веревки. Глаза закрыты.

Выполняйте эти упражнения ежедневно и почувствуете себя значительно лучше!!!