

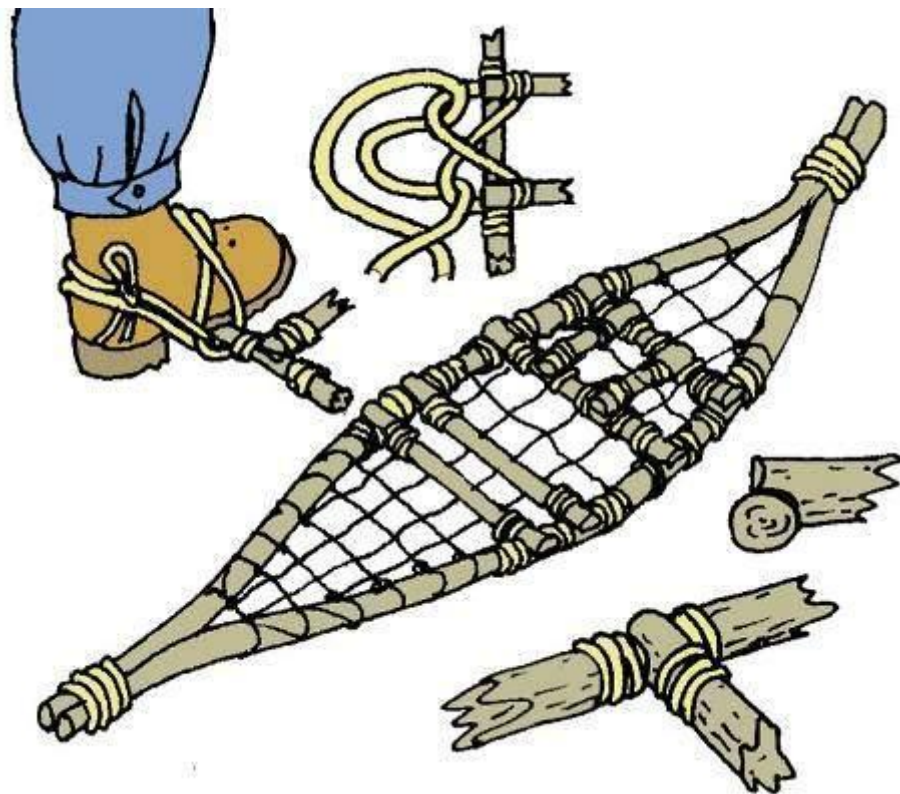
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

ФОРМА ОДЕЖДЫ И ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.



ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.

В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества - воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.



ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки или перчатки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж для классических ходов – кончик лыж касается вашей ладони, рука поднята вертикально вверх. Высота палок должна быть чуть выше подмышек или по плечо.

Для конькового хода лыжи короче, а палки выше обычных на 10-12 см.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- 1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.**
- 2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3-4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.**
- 3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.**
- 4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.**
- 5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.**
- 6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.**
- 7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.**
- 8. После занятий снять лыжи и очистить их от снега.**

