

# Лыжная подготовка

Суздальцева Евгения 7Г

- В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры.
- Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.
- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

- Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах — на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках — успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.
- Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками.

- Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.
- Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями и т.д.).

- Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование навыков в способах передвижения, строевых и боевых приемах на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.



# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

## Основные цели, задачи лыжной подготовки.

- В системе физической подготовки студентов важное место занимает лыжная подготовка. Передвижение на лыжах – отличное средство всесторонней физической подготовки и закаливания занимающихся.
- Занятия по лыжной подготовке воспитывают такие физические качества, как выносливость, силу и ловкость, быстроту, смелость и решительность.
- Систематические занятия расширяют функциональные возможности организма студентов, обогащают их разнообразными двигательными навыками.
- Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания. В программу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормативных показателей и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыжами.
- Оздоровительное влияние лыжной подготовки определяется:
  - — благотворной обстановкой занятий (чистый морозный воздух, березовая роща);
  - — вовлечением в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц;
  - — активной деятельностью органов дыхания и кровообращения;
  - — возможностью легко регулировать нагрузку.

- Занятия в учебных группах должны обеспечивать успешное решение общих задач, поставленных в программе физического воспитания студентов вузов, колледжей, техникумов и т.д.



- Сохранение и укрепление здоровья студентов, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических правил.
- Всестороннее физическое развитие и воспитание таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.
- Обучение студентов способам передвижения на лыжах (лыжным ходом, подъемам, спускам, торможениям и поворотам).
- Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенности будущей трудовой деятельности.
- Овладение основами техники лыжных ходов.
- Выполнение студентами контрольных нормативов.
- Отбор наиболее подготовленных студентов для занятий в группе спортивного совершенствования.



- Нужно отметить, что особенности лыжного спорта ставят его в ряд основных средств физического воспитания студенческой молодежи. При передвижений на лыжах в динамическую работу вовлекаются большие группы мышц. Деятельность органов кровообращения и дыхания осуществляется в благоприятных гигиенических условиях, так как занятия в течение года проводятся на открытом воздухе. Кроме того, физическая нагрузка легко поддается регулированию. Поэтому лыжный спорт оказывает благоприятное воздействие на здоровье занимающихся и является прекрасным активным отдыхом после напряженной умственной работы.

# Общие основы техники ходьбы на лыжах.

- Под правильной техникой передвижения на лыжах следует понимать целесообразную систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Иначе говоря, техника в ходьбе на лыжах должна способствовать тому, чтобы гонщик наиболее полно использовал свои физические возможности для достижения высокого спортивно — технического результата, соответствующего уровню его физического развития.
- Техника передвижения на лыжах сложна и многообразна. Эффективность того или иного способа хода зависит от конкретных условий, где ведущими будут: рельеф местности, наличие необходимого рабочего потенциала у лыжника и его степень овладения двигательными навыками в передвижении на лыжах.
- Всё многообразие лыжных ходов условно, исходя из принципа рабочего движения рук (толчка), можно подразделить на группы: попеременные ходы, одновременные и комбинации из одновременных и попеременных ходов.

- К группе попеременных ходов относятся: двухшажный, четырехшажный.
- Группа одновременных ходов подразделяется на ходы с одновременным выносом рук и одновременным толчком (бесшажный, одношажный, двухшажный, трехшажный) и на ходы с разновременным выносом рук, но одновременным толчком (двухшажный трехшажный).
- Коньковый ход в зависимости от толчка руками (одновременного или попеременного) может быть отнесен как к группе попеременных, так и одновременных ходов.
- К группе комбинаций ходов относятся ходы, где в повторяющихся циклах хода встречаются толчки руками как попеременно, так и одновременно. Несмотря на существующее многообразие способов ходьбы на лыжах, в движении и положении всех перечисленных способов имеются общие, основные элементы, которые делают их преемственными и облегчают процесс освоения техники передвижения на лыжах.

# Основные элементы техники передвижения на лыжах:

- Посадка лыжника.
- Толчок ногой.
- Скольжение.
- Толчок руками.
- Общая согласованность движений.
- Цикл движения лыжного хода.

# Физиологическая характеристика лыжного спорта.

- Двигательная деятельность, различная по структуре движений, длительности и интенсивности, предъявляет к организму различные требования. В связи с этим состояние тренированности при занятиях различными видами спорта характеризуется различными физиологическими показателями.
- При спортивной деятельности выполняются динамическая работа и статические усилия.
- Динамическая работа характеризуется поочередным сокращением и расслаблением скелетных мышц, что обеспечивает перемещение тела или его отдельных частей в пространстве. Динамическая работа может быть циклической, при которой стереотипно повторяются одинаковые по структуре движения, и ациклической, где этой стереотипности нет.

- Если при динамической работе укорочение мышц сочетается со значительным их напряжением, то такую работу называют силовой.
- При статических усилиях скелетные мышцы не укорачиваются, а в них развивается и поддерживается напряжение. Никаких перемещений тела или его отдельных частей при этом не происходит. При гонках на лыжах преимущественно выполняется динамическая работа. Цикличность движений здесь выражена лишь при применении одного из способов передвижения. Смена их на протяжении дистанции и изменение структуры движений при подъемах на горы и спусках нарушают
- цикличность работы гонщика и тем самым усложняют ее.
- Работа лыжника на дистанции 5 и 10 км относится к работе большой
- интенсивности, на 15, 30 и 50 километров – к умеренной. Однако в связи с тем, что скорость передвижения и мощность работы резко изменяются на протяжении дистанции, гонки на лыжах следует рассматривать как работу переменной интенсивности. Продолжительность работы гонщика требует высокого уровня развития общей выносливости. Способность же выполнять эту длительную работу с переменной, иногда очень высокой, интенсивностью обусловлена развитием скоростной выносливости.
- Гонщику необходимо также развить силу мышц и силовую выносливость, обеспечивающие эффективность многократных отталкиваний ногами и руками.
- Движения лыжника на дистанции весьма разнообразны и сложны по координации. Двигательные навыки, лежащие в основе спортивной техники лыжника, проявляются на дистанции в различных сочетаниях и в различной последовательности. Изменение рельефа местности требует быстрого переключения с одного способа передвижения на другой. Это усложняет работу гонщика, предъявляет большие требования к его центральной нервной системе и органам чувств.
- Двигательная деятельность в постоянно изменяющейся обстановке может быть обеспечена лишь при высоком уровне подвижности нервных процессов. Длительность же работы гонщика требует хорошей их уравновешенности.

# Методы подготовки в лыжном спорте.

- В процессе системы многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения, воспитания и тренировки. При обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы (метод упражнения) в разнообразных их вариантах и сочетаниях. При воспитании моральных и волевых качеств используется широкий круг методов — убеждения, разъяснения, поощрения, наказания, примеры (наглядные методы) и др.

- В процессе тренировки в избранном виде лыжного спорта при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные методы, основой которых является сочетание нагрузки и отдыха. Разнообразные варианты сочетания нагрузки и отдыха во многом определяют характер воздействия данного метода на организм лыжников. Обязательной составной частью любого метода тренировки являются интервалы отдыха. Продолжительность и характер отдыха во многом определяют направленность нагрузки и желаемый срочный тренировочный эффект каждого занятия. При длительном и непрерывном равномерном беге или передвижении на лыжах с умеренной интенсивностью направленность воздействия нагрузки на организм лыжника ни у кого не вызывает сомнения. Ясно, что в данном случае речь идет о развитии выносливости. Но при наличии интервалов отдыха между отдельными отрезками дистанции, проходимых с различной интенсивностью, порой очень трудно бывает оценить срочный тренировочный эффект. Поэтому необходимо учитывать все компоненты, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм лыжника.



В циклических видах спорта (к ним относятся и лыжные гонки) выделяют пять таких компонентов:



- Продолжительность выполнения упражнения (длина преодолеваемых отрезков). Она чаще всего определяется длиной проходимого отрезка дистанции, а иногда и временем, затраченным на его пробежку (на выполнение упражнений). Длина преодолеваемого на лыжах отрезка во многом определяет влияние нагрузки на организм и эффективность воздействия на развитие того или иного физического качества. Выбор длины отрезков зависит от поставленных задач и планируемой интенсивности передвижения.
- 2. Интенсивность выполнения упражнений во многом определяет направленность нагрузки и сдвиги, происходящие в организме лыжника, характер энергетического обеспечения работы. Интенсивность — это количество работы, выполненной в единицу времени.
- Интенсивность может быть оценена плотностью занятий, мощностью упражнений и т.д. В процессе занятий увеличение или уменьшение интенсивности может быть выполнено двумя способами: первый — путем изменения скорости передвижения и усилий; второй — за счет изменения плотности занятия.
- 3. Длительность интервалов отдыха между пробегаемыми отрезками (нагрузками, упражнениями) имеет очень большое значение и во многом определяет величину и характер сдвигов, происходящих в организме лыжников под влиянием тренировочных нагрузок. От этого компонента зависит (что очень важно) и направленность нагрузки. Изменяя интервал отдыха, можно в значительной мере варьировать направленность нагрузки и добиваться желаемых (запланированных) сдвигов в организме лыжников.
- 4. Характер отдыха (пассивный или активный) между отдельными повторениями оказывает заметное влияние на направленность воздействия нагрузки на организм лыжника и величину сдвигов. При этом необходимо учитывать величину пробегаемых отрезков и интенсивность передвижения.
- 5. Количество повторений отрезков или упражнений во многом влияет на сдвиги, происходящие в организме при тренировке, на его ответные реакции. Вместе с тем от количества повторений зависит и суммарный эффект в целом от тренировочного занятия. В процессе тренировки на отрезках при средней интенсивности большее количество повторений позволяет поддерживать высокий уровень ответных реакций (сердечнососудистой и дыхательной систем).
- Все перечисленные компоненты нагрузки тесно связаны между собой и порой изменение хотя бы одного из них приводит к значительному изменению направленности нагрузки и ее величины.

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

- Лыжный спорт включает лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (гонка и прыжки), горнолыжный спорт. Зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС около 60-ти стран. С 1924 года — в программе зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира — с 1925-го (официально — с 1937-го).

# Лыжный спорт можно поделить на 4 больших вида:

- Северные виды: лыжные гонки, спортивное ориентирование, прыжки на лыжах с трамплина, северная комбинация или лыжное двоеборье.
- Альпийские виды: фактически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация: чемпион определяется по сумме двух видов: скоростной спуск и слалома, командных соревнований.
- Фристайл: спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета: могул, лыжная акробатика, балет на лыжах.
- Сноуборд: упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).
- Биатлон — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт.

Спасибо за внимание!

