

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ .



ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

хорошее средство физического развития детей, закаливания, развитие быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует энергичному обмену веществ в организме, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Лыжные занятия оказывают благотворное влияние на формирование осанки и правильное формирование сводов стопы. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

Ходьба по пересеченной местности, преодоление уклонов и подъёмов, спуски с гор воспитывают морально-волевые качества ребенка: развивают смелость, настойчивость, решительность, волю, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.



ЛЫЖИ.

приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.



ТИПЫ КРЕПЛЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ ЛЫЖ:

Мягкие (ремешки, резинки).



Подходят для самых маленьких. Позволяют надевать лыжи на повседневную зимнюю обувь (валенки, ботинки).

Полужёсткие.



Представляют собой конструкцию из металла, пластика, ремешков. Также крепятся на обычную обувь, но обеспечивают более надёжную фиксацию стопы на лыжной поверхности.



Жёсткие.



Крепления предполагают покупку специальных лыжных ботинок в комплект к лыжам.

Старого образца с шипами

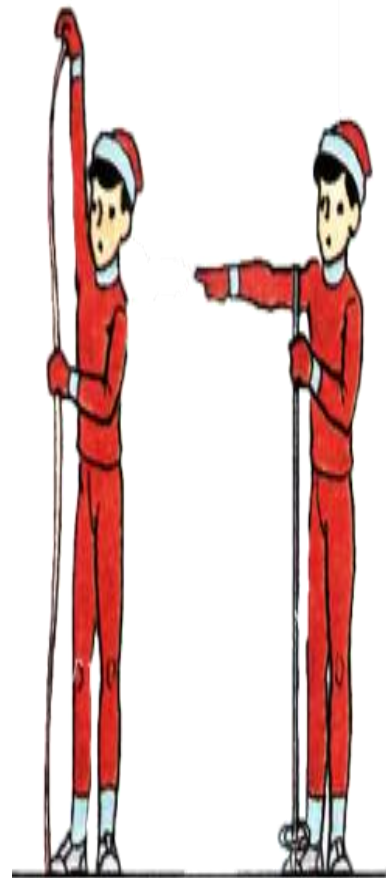
Нового образца



ВЫБОР ЛЫЖ.

При определении размера лыж пользуется простым и удобным способом: верхний конец лыж, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3 -5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками.
- Для более старших детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка.
- Поверх вязанных рукавичек хорошо надеть рукавички из брезента или парусины.



УХОД ЗА ЛЫЖНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте, в распорках.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.
4. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
5. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.
6. Обязательно просмаливать лыжи не реже одного раза зимой и один раз летом. Просмолка предохранит древесину от проникновения в нее влаги, улучшит качество скольжения. Просмаливать лыжи лучше всего хвойной смолой.



УСЛОВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

Погодные условия температура воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

учитывать атмосферное давление и снегопад.

Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся

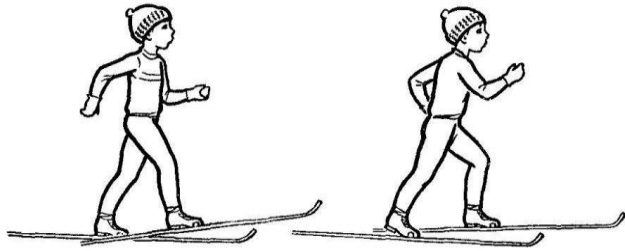
Продолжительность лыжных занятий Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю.

площадка для занятий. На спортивной площадке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

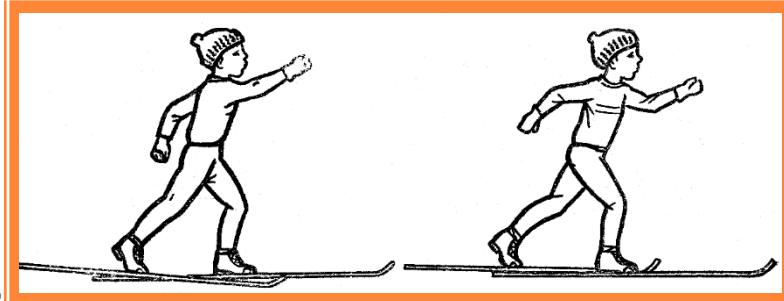


ТЕХНИКА ХОДЬБЫ



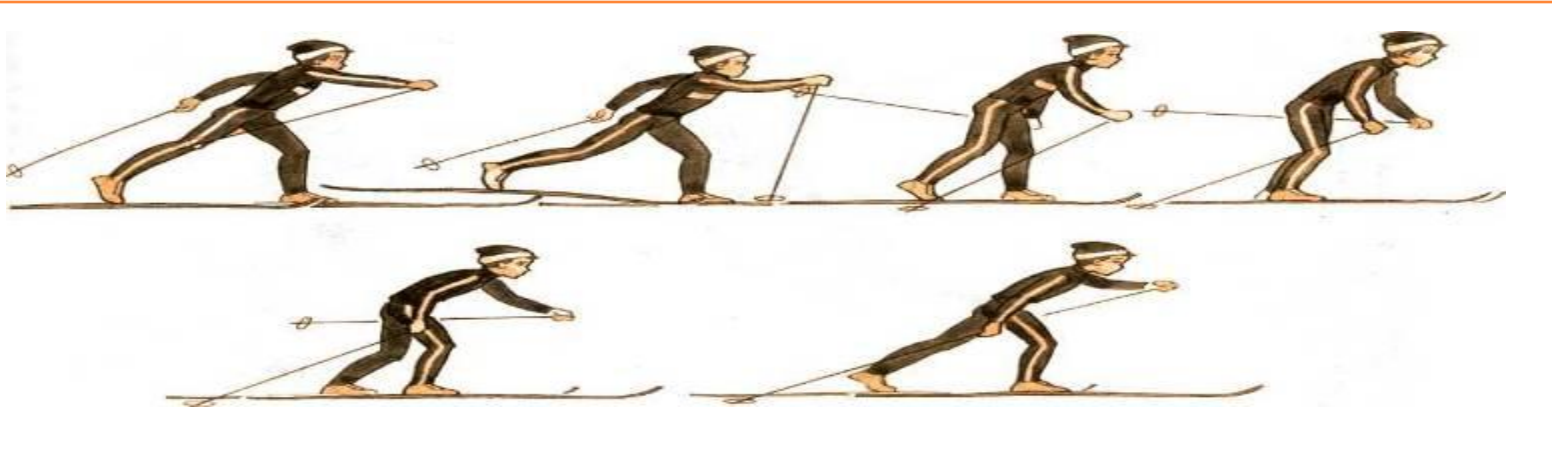
Ступающий шаг

ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.



Скользящий шаг

скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.



Попеременный двухшажный ход

— цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.



ПОВОРОТЫ

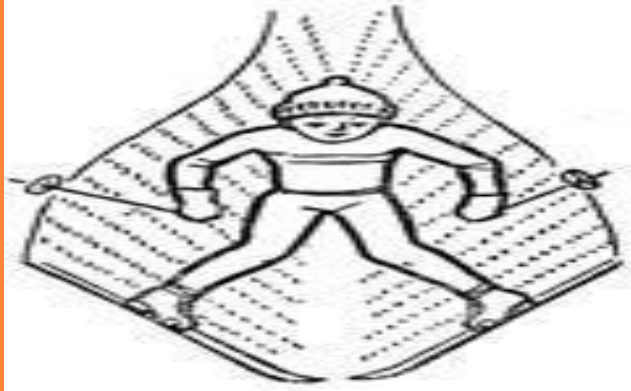
повороты переступанием



Повороты на месте выполняются переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Чтобы сделать поворот вокруг пяток лыж ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и отводит ее в сторону (приблизительно на $25 - 30^\circ$), потом поднимает вторую лыжу и ставит рядом с первой.



ТОРМОЖЕНИЕ



«пługом»

лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «пług» для торможения на пологих склонах.

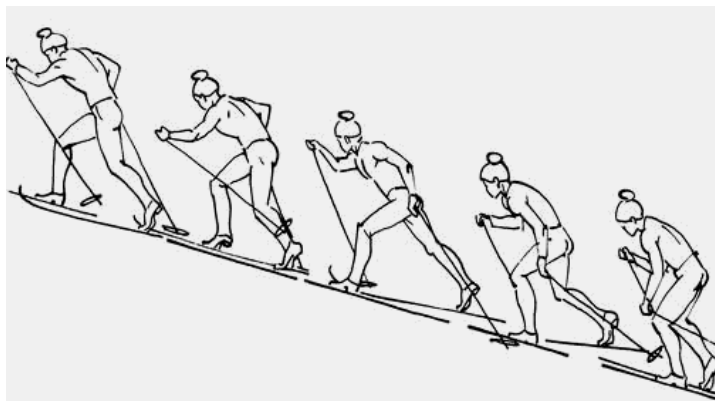


«упором» («полупługом»)

применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.



ТЕХНИКИ ПОДЪЕМА



«Обычный шаг»

Применяется на пологих склонах. Координация движений такая же, как и при попеременном двухшажном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В результате длина скольжения сокращается, но возрастает частота отталкиваний. Лыжа после толчка меньше отрывается от земли.

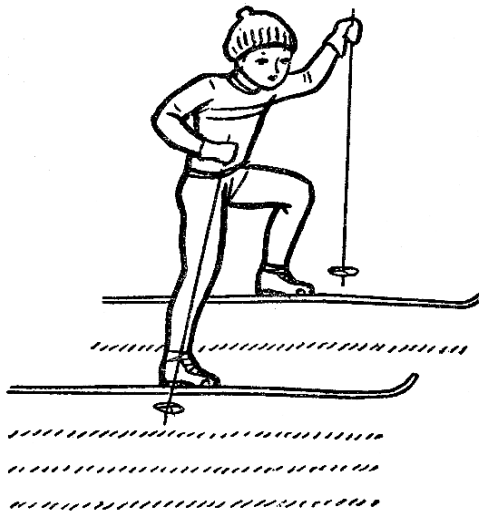


«Полуёлочка»

Применяется при подъеме наискось. Лыжа находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, другая - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону. Отталкивание палками производится так же, как и в движении попеременным двухшажным ходом.

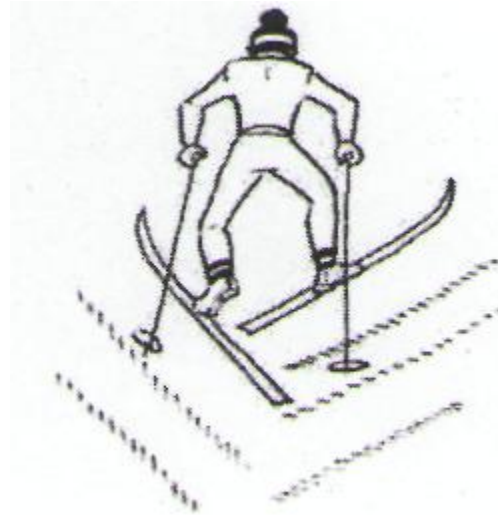


ТЕХНИКИ ПОДЪЕМА



«Лесенка»

осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами.

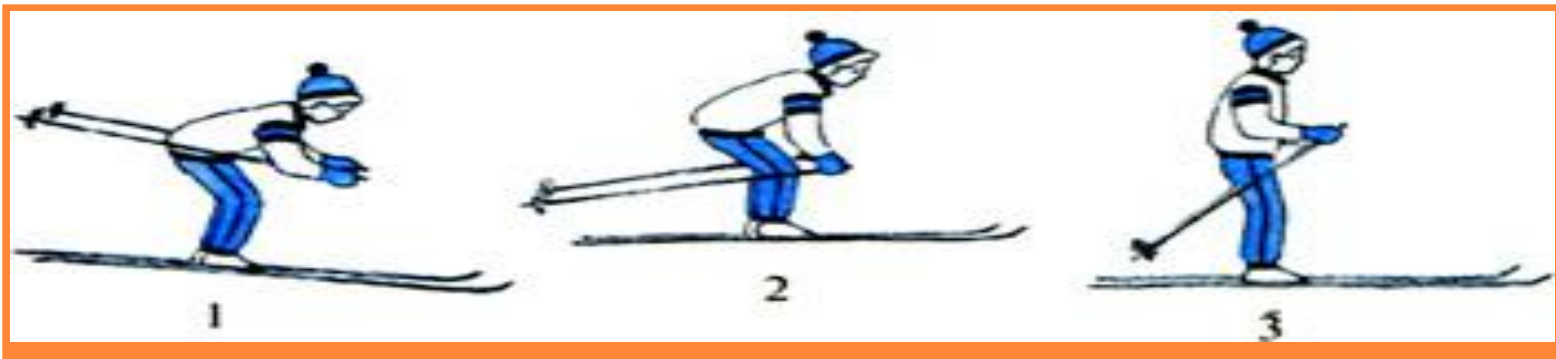


«Ёлочка»

применяется на склонах средней крутизны. Носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся поочередно сзади лыж



СПУСКИ



основная стойка

ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, положение туловища свободное.

Низкая стойка

используется на спусках для увеличения скорости: ребенок приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, ноги стоят на всей ступне

Высокая стойка

Ребенок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.



ПОСТРОЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятие состоит из трех частей:

- вводная
- основная
- заключительная.



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- **Задачами основной части** занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

Причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах:

- Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения.
- Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка.
- Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми.
- Большого внимания требует организация детей на занятиях
- Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка

