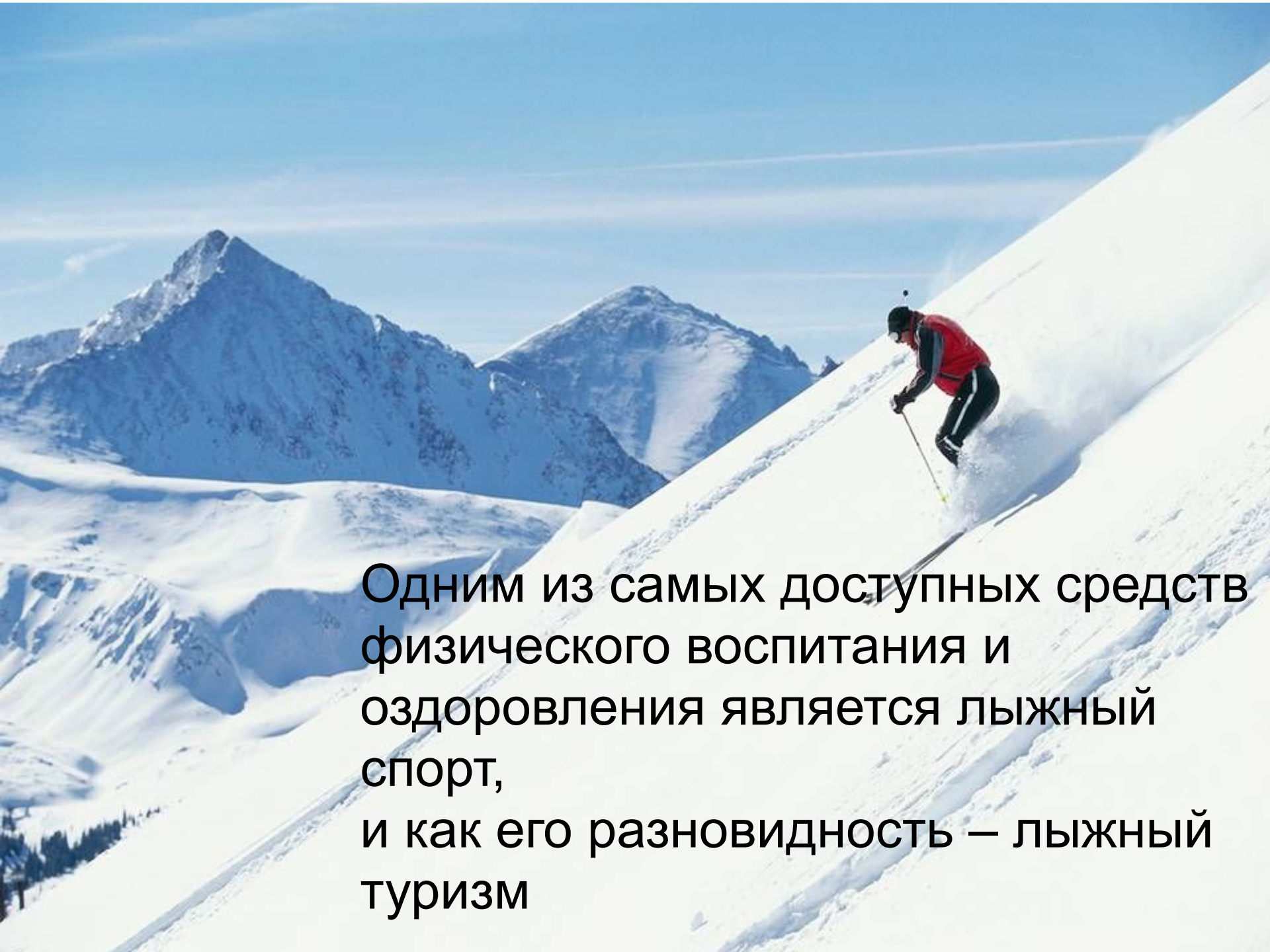




Воспитание - это планомерное целенаправленное воздействие на людей в процессе организации их разнообразной деятельности с целью развития умственных и физических способностей.



Одним из самых доступных средств физического воспитания и оздоровления является лыжный спорт, и как его разновидность – лыжный туризм



Популярность лыжного спорта на Камчатке обусловлена в частности тем, что на ее территории во многих районах снежный покров держится до 6 месяцев в году.

Лыжи полезны всем, причем ходьба на лыжах в медленном и равномерном темпе даже легче обыкновенной ходьбы.



а



б



в



г

Равномерная лыжная ходьба в медленном и среднем темпе при постепенном увеличении протяженности лыжного маршрута очень хорошо развивает общую выносливость. Ходьба на лыжах в переменном темпе тоже необходима: она наилучшим способом тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



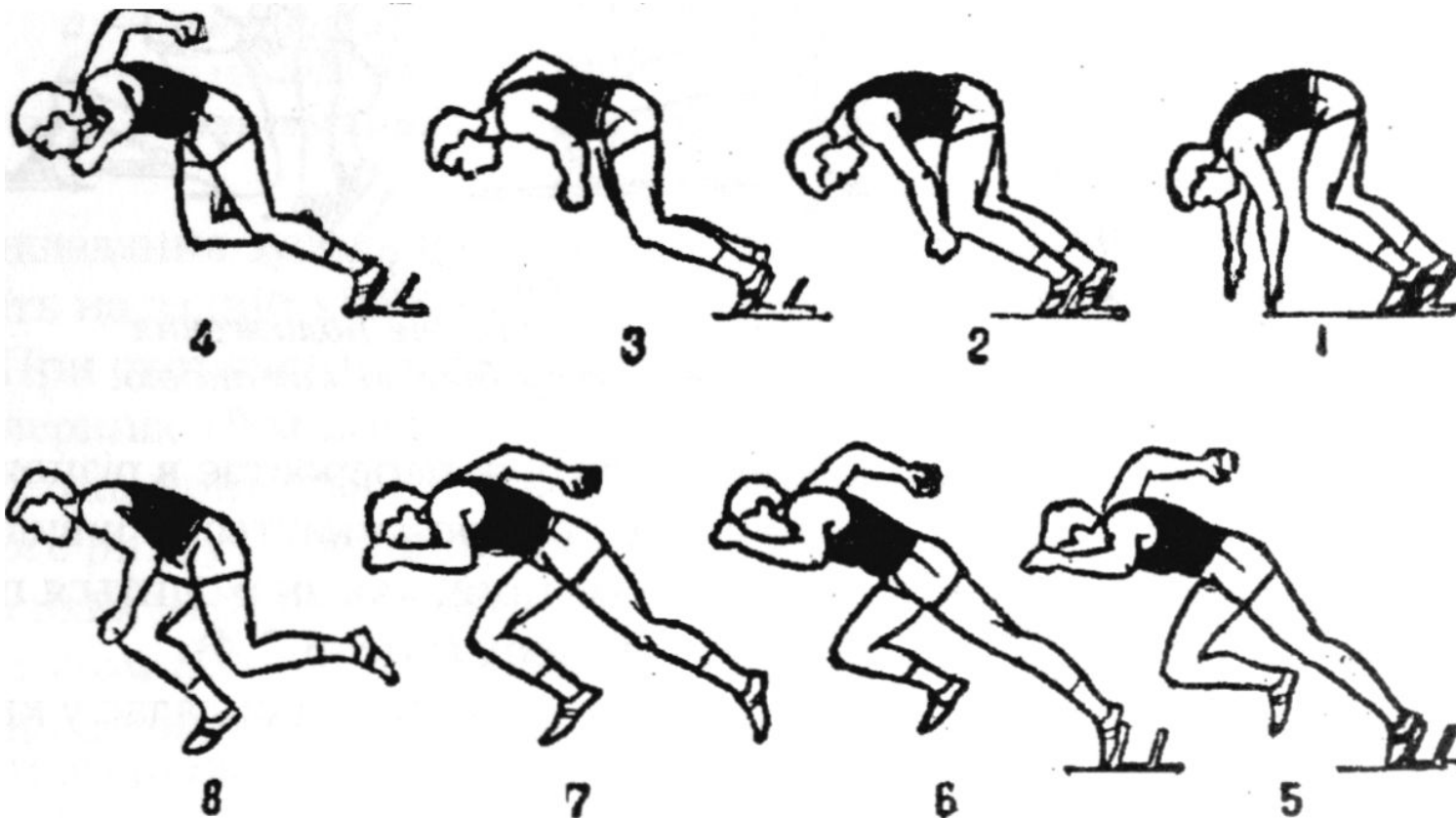
Начинать обучение рациональному дыханию надо использовать самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха – выдоха;

Одной из форм активного отдыха
является лыжный туризм





Туристам приходится в течение всего похода нести рюкзак, преодолевать естественные препятствия, оборудовать места стоянок, заготавливать дрова, готовить пищу. Чтобы преодолеть все трудности в зимнем походе необходимо развивать физические качества, такие как, например, выносливость



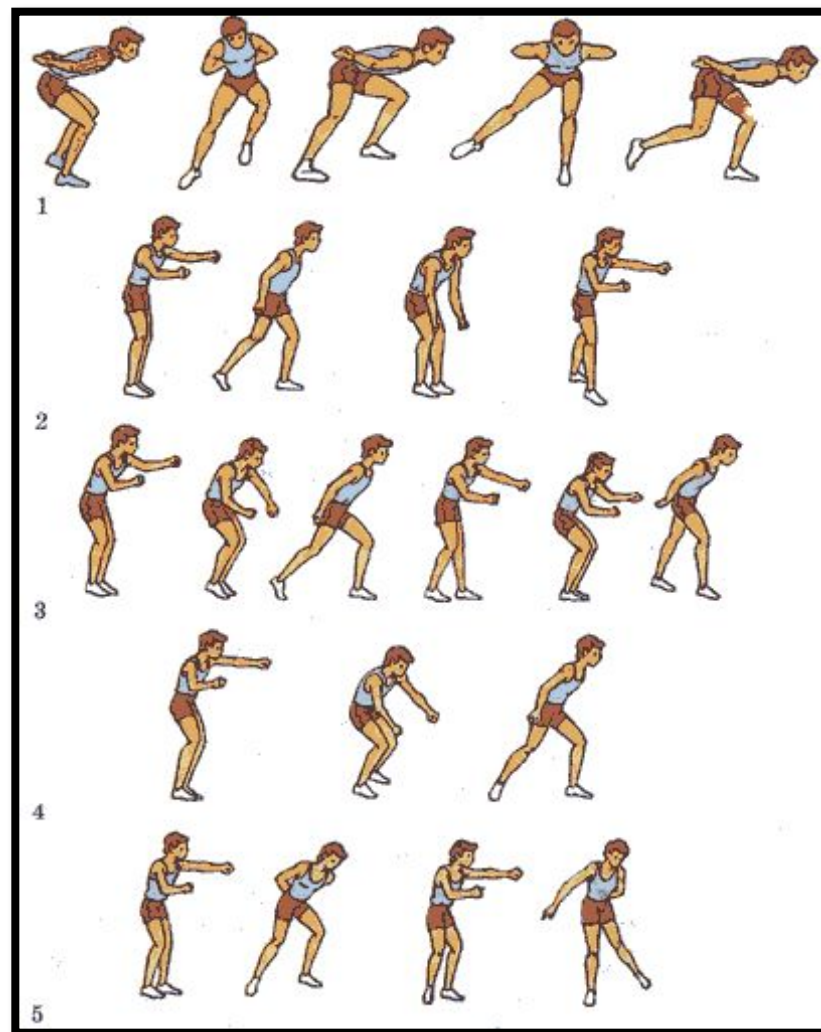
Упражнения для развития двигательных способностей.
скоростно – силовые качества:

- бег с ускорением на 20-30 м 5-6 раз с отдыхом 2-3мин.
- бег с низкого старта на 10-15м 4-5 раз с отдыхом 1-2 мин.
- прыжки, многоскоки, броски набивного мяча (2-3кг).
- бег в гору с имитацией попеременных ходов.

Упражнения для развития выносливости



эстафеты с этапами 200 – 800м



Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги

« Эстафета с передачей палок»

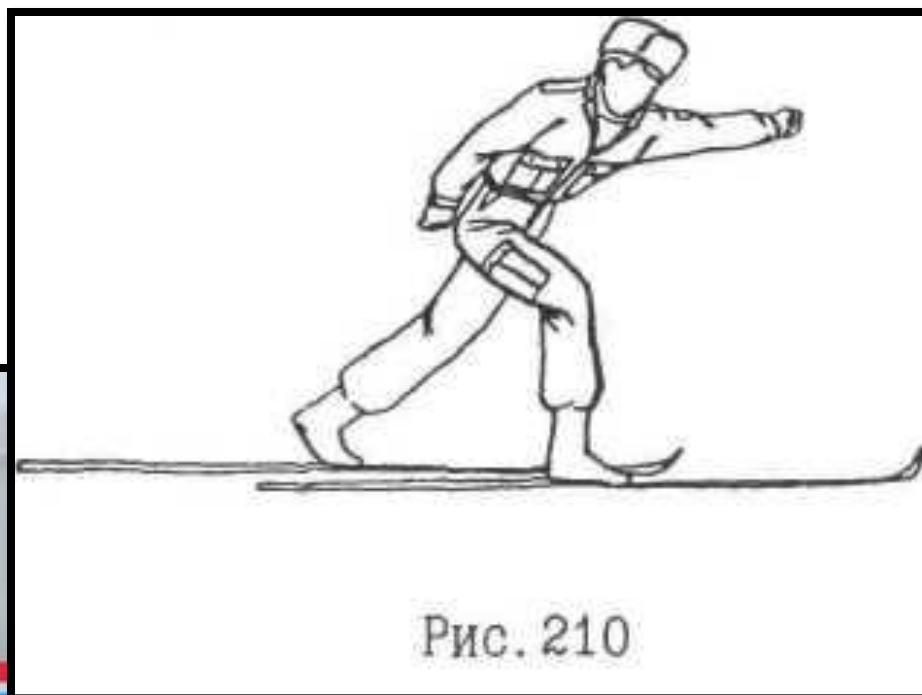
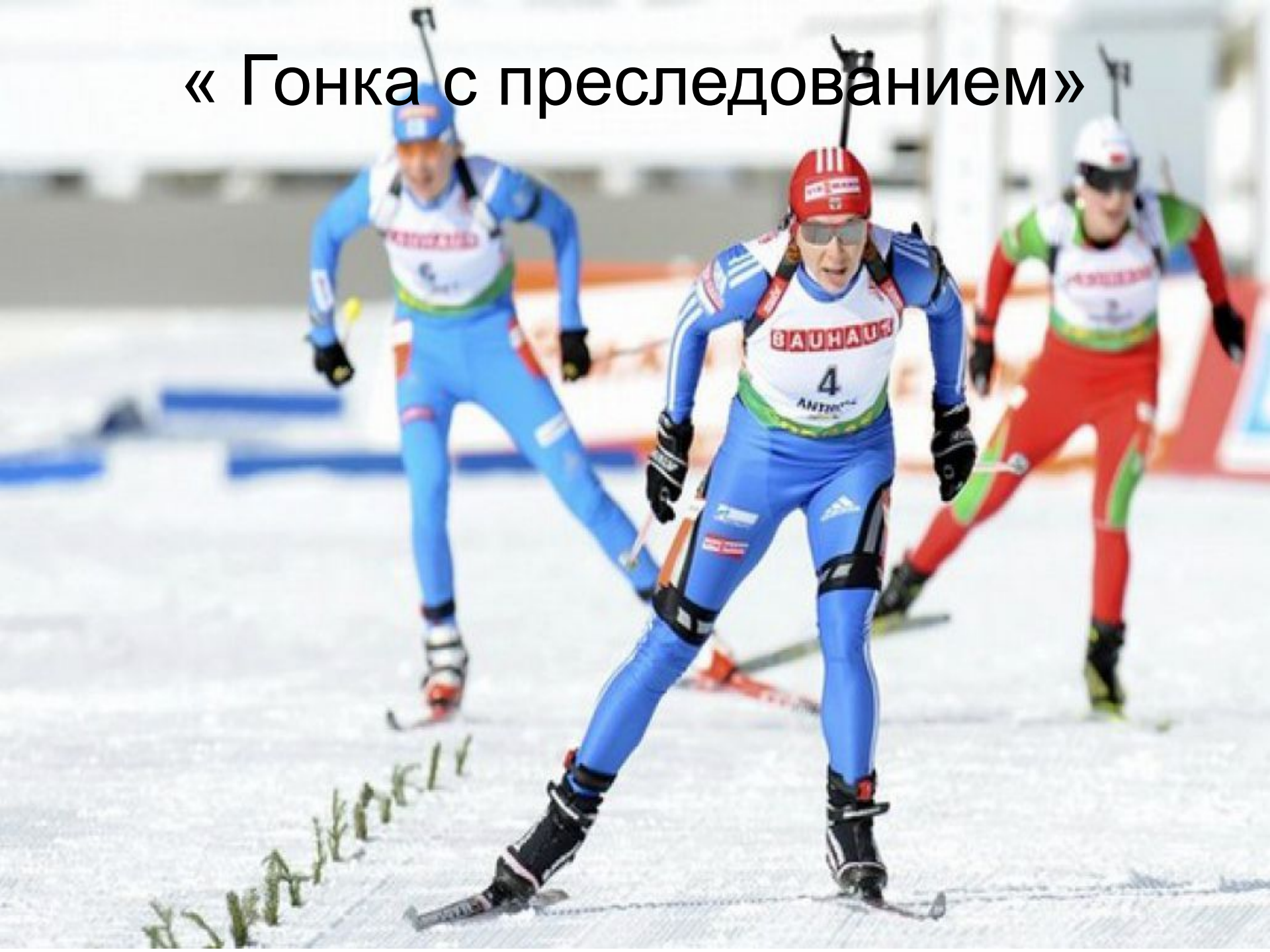
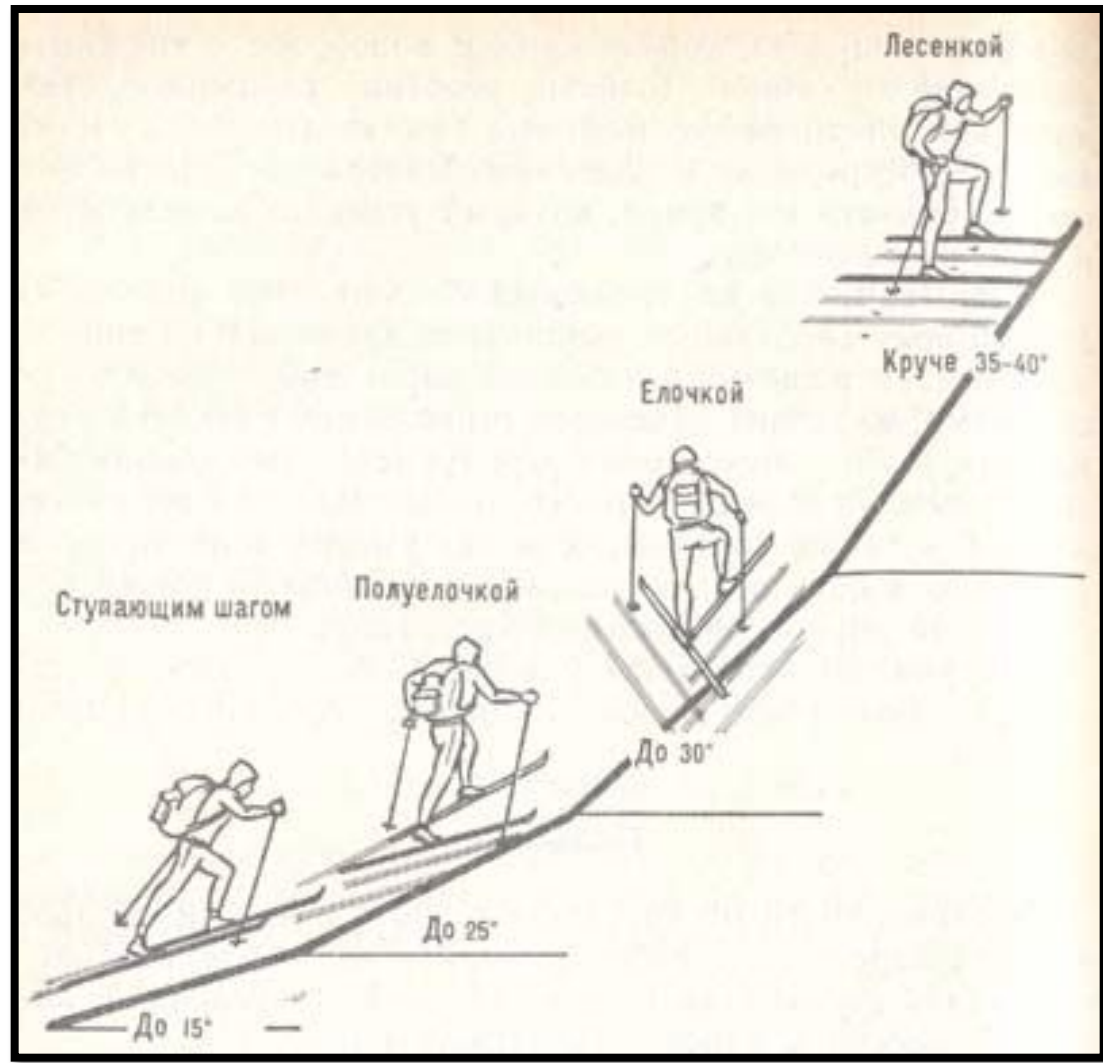
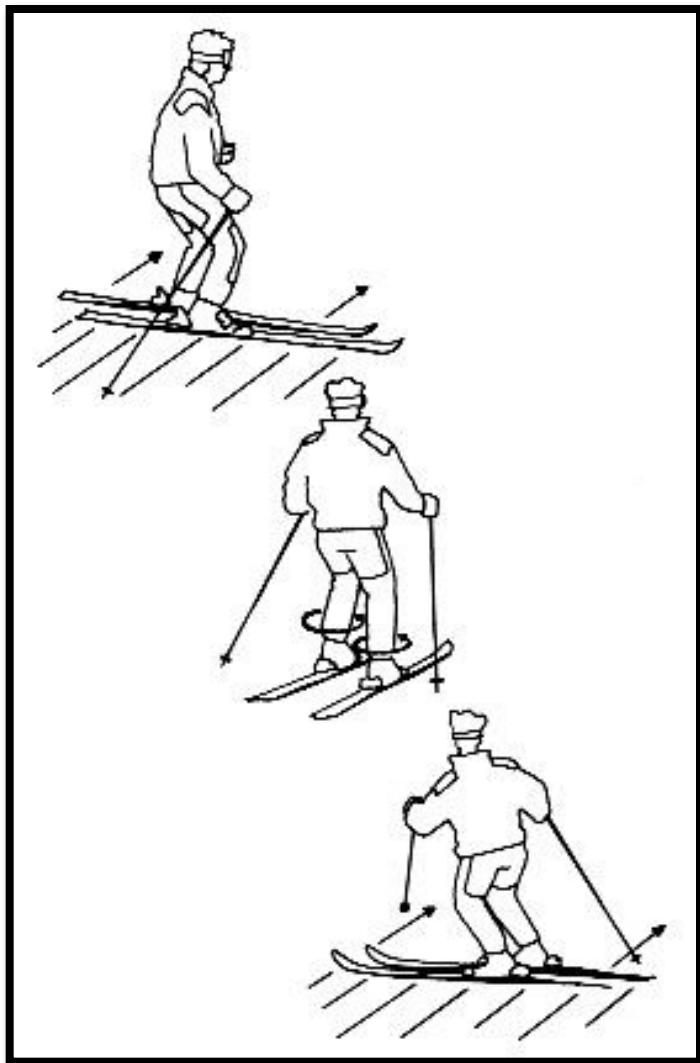


Рис. 210

« Гонка с преследованием »





При использовании лыж в туристских походах и военном деле важное значение преобладает умение овладеть техникой лыжных ходов

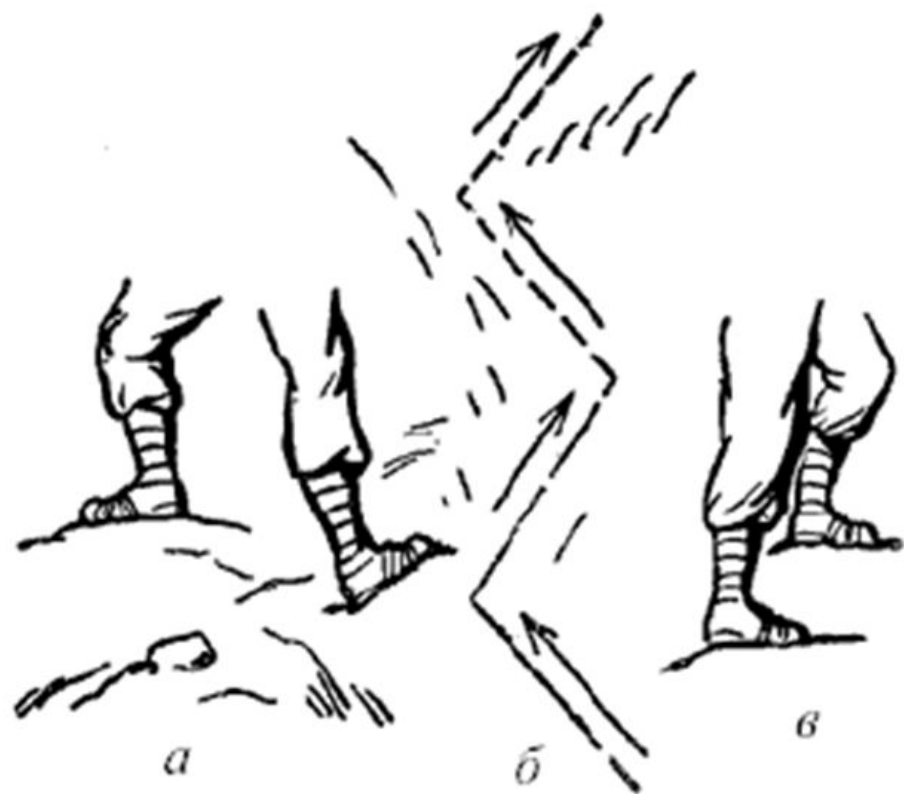


Рис.61. Подъем в гору:

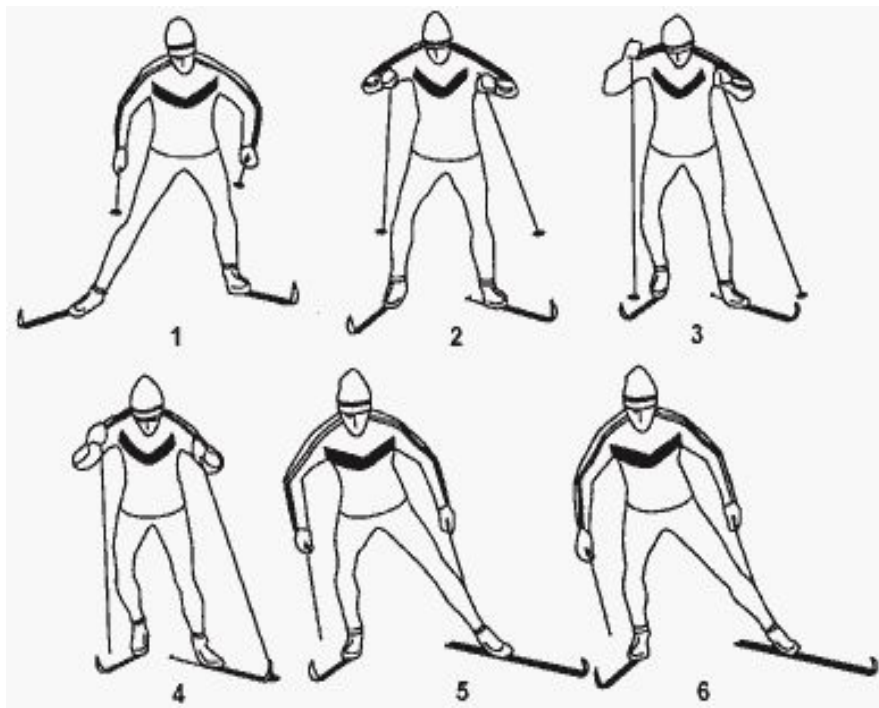
a — постановка ног «елочкой»;

б — направление при движении зигзагом;

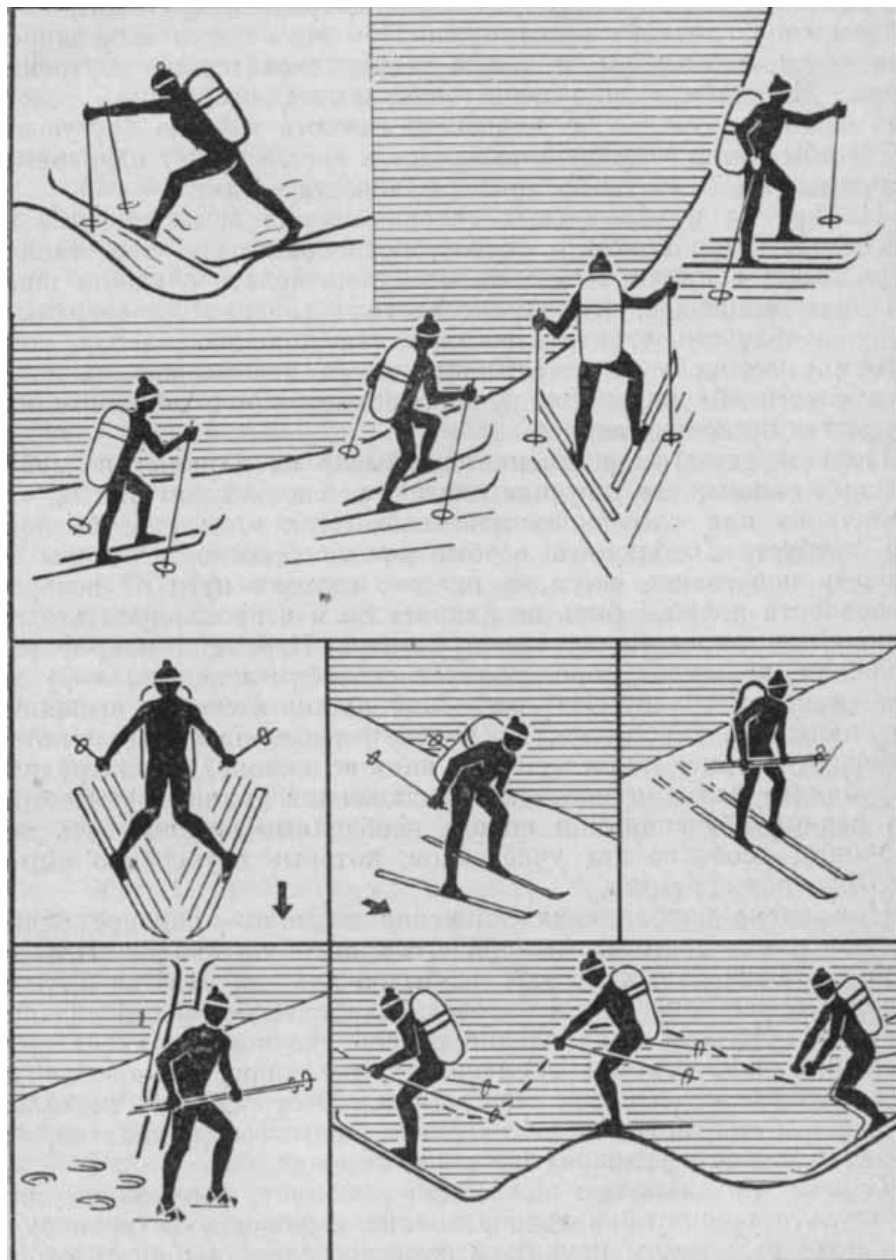
в — постановка ног «лесенкой»



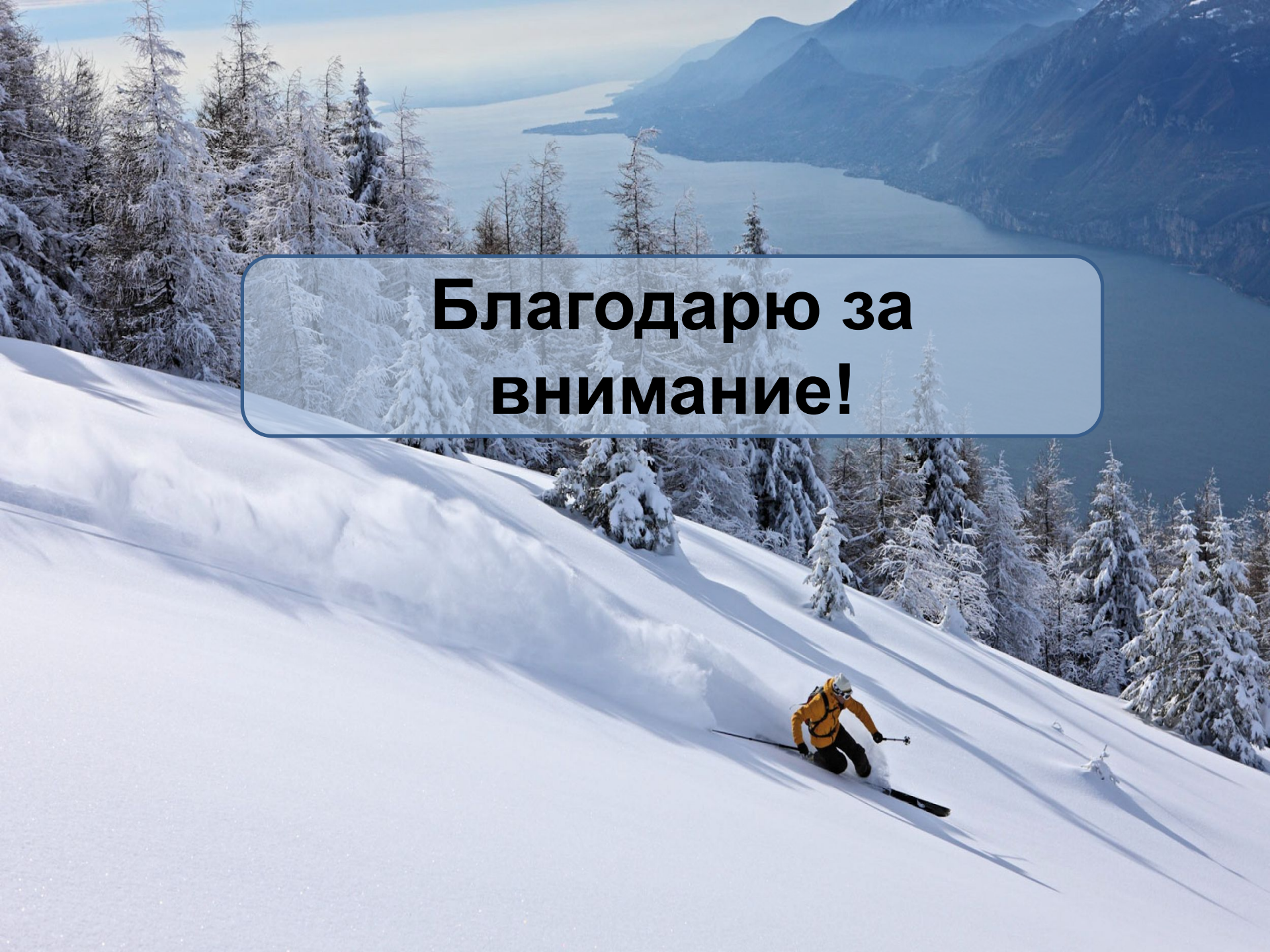
Рис.62. Подъем в гору на четвереньках, держась руками за траву



Упражнения для
овладения
способами
перестановки лыж
при входе в поворот







**Благодарю за
внимание!**

Список литературы:

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Моргунов Б.П. Туризм. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Просвещение, 1985.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Просвещение, 1992.

