

# Организация уроков лыжной подготовки в школе



# Введение

На лыжах любят кататься все: молодые и старые, юные и зрелые. Начинать следует как можно более в раннем возрасте. Поставить на лыжи можно уже трехлетнего ребенка.

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботой государства, основные задачи которого - обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.



# Правила Техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки. Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые, стандартного образца, но не самодельные.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.



Необходимо систематически смазывать ботинки бесцветным гуталином (или салом, растительным маслом и т.п.), это предохранит их от влаги и смягчит кожу и их заменитель, из которых они изготовлены. Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут.

После занятий надо обязательно просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими. При сильном морозе можно к тому же обернуть пальцы ног газетной бумагой.

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть свитер такой длины, чтобы он «перекрывал» брюки даже при сильном наклоне туловища вперед.

При занятиях в мороз следует обязательно надеть тепло белье из натуральных (не синтетических) тканей, а на руки - варежки. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку (при сильном морозе лучше две), прикрывающую уши или наушники

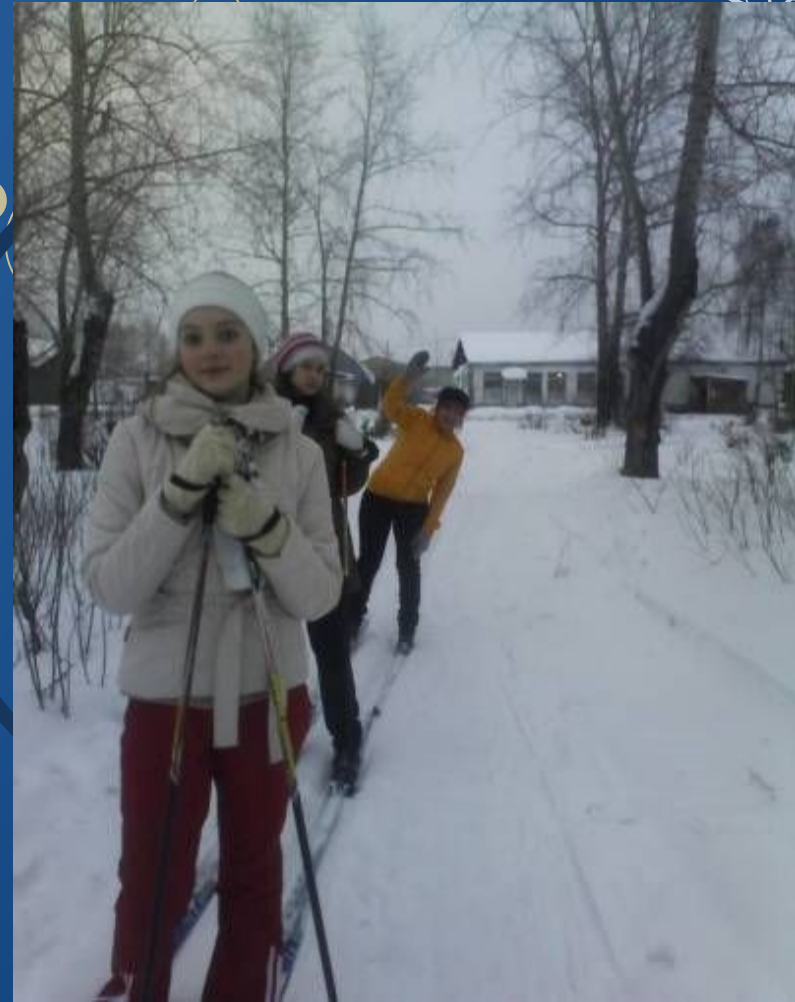


Получив лыжный инвентарь, надо проверить исправность, развязать лыжи до выхода на улицу (если они связаны вместе). Выйдя на улицу, следует не спешить вставать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Не уходить с занятий без разрешения учителя.

В течение всего года регулярно выполнять упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма, ведь утомленный человек менее внимателен и скоординирован.

Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.



Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3 - 4м, при спусках - не менее 30м. при спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок(обязательно держа при этом палки сзади).

После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.

Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

При занятиях лыжным спортом нередко случаи обморожения открытых участков лица и шеи. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Если во время занятий(соревнований) ученик по каким - либо причинам был вынужден сойти с дистанции, то он должен обязательно предупредить об этом учителя, инструктора, судейскую коллегию(лично, через контролера или товарища).

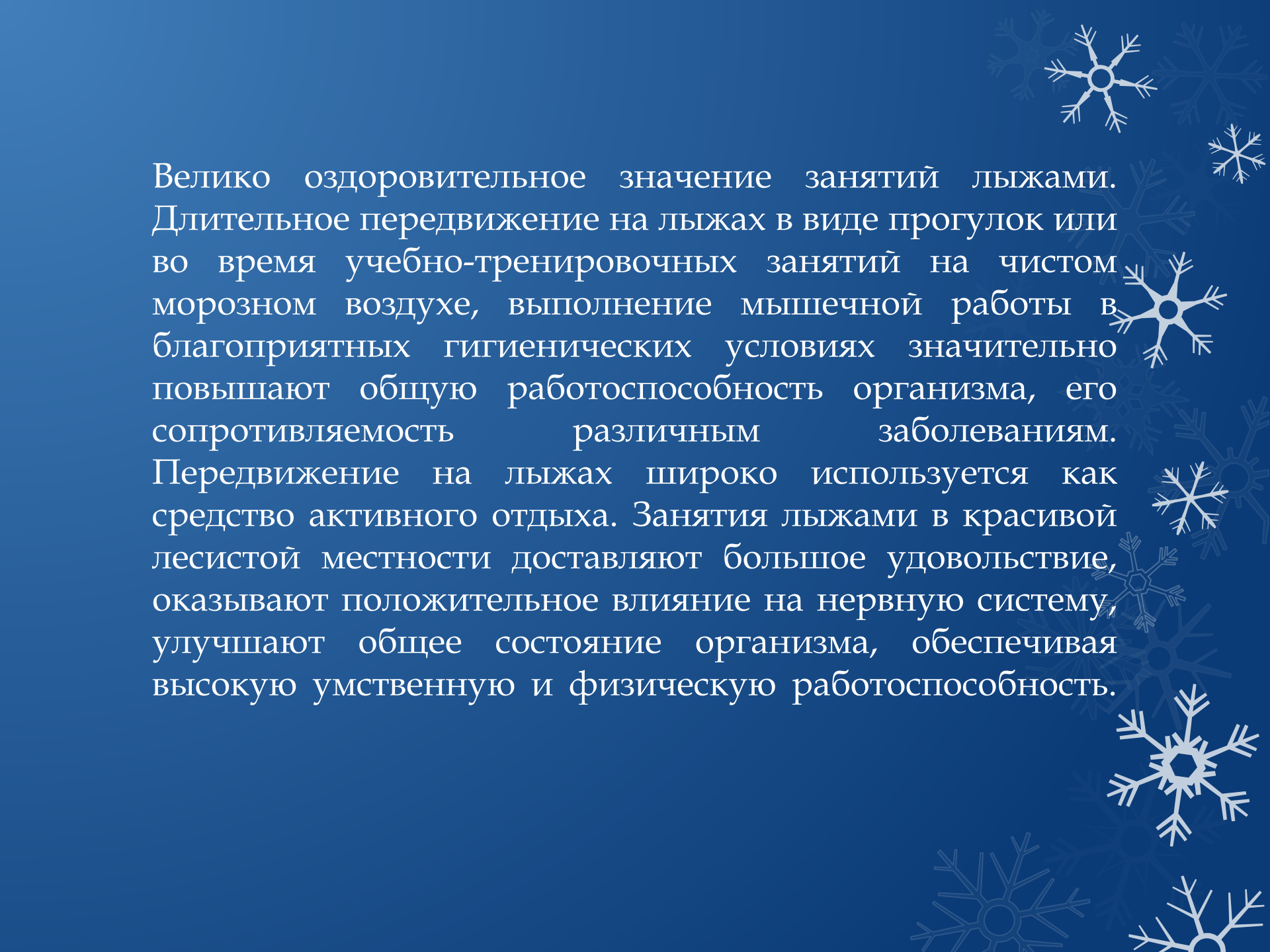
О поломке и порче лыжного снаряжения надо также сообщить учителю.

Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции и после его окончания. Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в помещение, связать их вместе.

Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду чтобы не заболело горло.



The background is a solid blue color with several white snowflake illustrations of varying sizes and orientations scattered across it. The snowflakes have a six-pointed, dendritic structure.

Велико оздоровительное значение занятий лыжами. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. Передвижение на лыжах широко используется как средство активного отдыха. Занятия лыжами в красивой лесистой местности доставляют большое удовольствие, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.