

# Лыжная подготовка

Выполнила Кармушакова Карина  
8Д класса

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.).



# Основные цели, задачи лыжной подготовки.

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 пользованием 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.



# 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. Основные элементы техники передвижения на лыжах:

Посадка лыжника.

Толчок ногой.

Скольжение.

Толчок руками.

Общая согласованность движений.

Цикл движения лыжного хода.

# Лыжный спорт. Лыжные гонки. Биатлон.

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).

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Биатлон — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.



**Спасибо за  
внимание!**