

Лыжная подготовка дошкольника





Лыжи - самый доступный и полезный вид зимнего спорта. Оздоровительное влияние лыжных прогулок на организм бесспорно; в работу при этом вовлекаются практически все крупные группы мышц человека. А работа мускулатуры активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Для Вас, родители!



- Какие бывают лыжи
- Одежда
- Снаряжение
- Выбор места и безопасность
- Обучающие игры
- Упражнения
- Как спускаться с горы
- Как ухаживать за лыжами
- Ну и напоследок...



Юниорские и детские лыжи

Эти лыжи рассчитаны на юношеский и детский вес и усилия. Они сочетают в себе привлекательный внешний вид, а также безопасность и надежность конструкции. Детские лыжи отличает увеличенная ширина, закругленные носки и боковые вырезы.



Туристические или прогулочные лыжи

Они предназначены для неспешной прогулки, а также для катания по подготовленной лыжне. Их делают шире и легче, нежели остальные, что позволяет им быть устойчивыми и долговечными.



Бэк-кантри

Это широкие крепкие лыжи, которые используются в дальних лыжных походах. Очень износостойкие, позволяют проходить по жесткому снежному насту очень большие расстояния практически без износа. Эти лыжи можно назвать экспертными в классе туристических лыж. Они бывают с насечкой и без насечки.



Гоночные и тренировочные лыжи

Профессиональные виды лыж – это. Они подходят для тренировок и соревнований. Мы рассмотрим лыжи для любителей, - тут существует несколько видов.



Горные лыжи

Великолепная универсальная лыжа. Хороша везде кроме бездонной целины.

Устойчивый и легкий карвинг даже на неидеальных склонах.



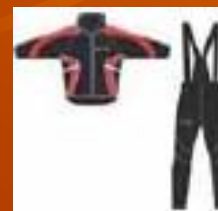


Одежда



Утепленный комбинезон из водоотталкивающей ткани с капюшоном. В зависимости от погоды под комбинезон надевают белье и спортивный костюм. Под капюшон - шерстяную шапочку. Обувь - обычные сапожки и шерстяные носки.

В мороз - два носка.



Снаряжение

Для прогулки и катания с небольших гор годятся деревянные многослойные лыжи шириной в 55-60 мм; для лыжных гонок используются пластиковые лыжи шириной 45-50 мм, имеющие значительно меньший вес.

Лыжи и палки подбираются в соответствии с ростом и весом: длина палок - до подмышек, а лыж - до кисти вытянутой вверх руки.

Другой принцип подбора - длина лыж равна росту плюс половина веса тела.



Выбор места и меры безопасности

Просека в лесу или лужайка в парке - места, обычно укрытые от ветра и наиболее удобные для занятий. Если вам удастся найти достаточно уединенное место, то это обезопасит ребенка от наездов других малоопытных лыжников.

Опасность травм при падении у ребенка невелика, так как дети обладают способностью их избежать в таких ситуациях, в каких взрослому бы не поздоровилось. Но высокая эмоциональность детей может вызвать устойчивую реакцию страха, если их принуждать к рискованным спускам или прыжкам. Бороться с этим страхом потом трудно.

После первых прогулок на лыжах могут появиться боли в мышцах - такова их реакция на непривычную работу. Пугаться этого не следует. Через день-два боль проходит сама. Душ, ванна, сауна способствует восстановительному процессу.



Обучающие игры

Салки

Эта забава отлично подойдет для небольшой компании. Убегая и догоняя друг друга на лыжах, детишки научатся держаться на них более уверенно. Игру можно усложнить, убрав палки.

Рисование

Малыши вместе со взрослыми пробуют нарисовать лыжами на свежем снегу различные картинки. Это может быть жар-птица, бабочка, солнышко. Выигрывает тот, кто нарисует самую чистую картинку. Эта игра помогает развить координацию.



Обучающие игры

Новая лыжня

Ее надо проложить на чистом снегу. Так ребенок научится ставить ноги параллельно.

Рак

Дети аккуратно едут назад, отталкиваясь палками. Это упражнение помогает не бояться заднего хода.



Упражнения

- "Буксир"
- "Ромашка "
- "Цапля"
- "Арка"
- "Лесенка "
- "Паровозик"
- "Конькобежец "
- "Ванька-встанька "
- "Палочки-выручалочки".
- "Длинная рука "
- "Катапульта"
- "Полу-елочка"
- "Елочка"
- "Пружинка"
- "Плуг"
- "Упор"
- "Веер"
- " Кто быстрее?"

"/



"Буксир"

- -одно из первых упражнений, которое не может не понравиться. Стоя на параллельных лыжах, слегка согнув ноги. малыш держится руками за буксировочный шнур или резину и скользит по лыжне. Если начать упражнение на малых скоростях и обратить внимание ребенка на необходимость слегка согнуть ноги ("ноги-пружинки"), то этому упражнению можно научиться в первый же выход на снег. От буксировки можно перейти к спуску с небольшого пологого склона.



"Ромашка"

- - первое самостоятельное упражнение, заключающееся в изучении поворота переступанием.

Переступание выполняется вокруг пяток и носков лыж (рисунки 2а и 2б). Повороты можно выполнять на 90, 180 и 360 градусов в правую и левую стороны.



"Цапля"

- - упражнение для овладения равновесием при передвижении на одной лыже. Оно выполняется на плоскости, а затем в скольжении с пологого спуска. Возможны варианты: с поднятым носком и поднятой пяткой безопорной лыжи (рисунки 3а, 3б). Если упражнение не вызвало интереса или просто не получается, не следует настаивать; переходите к следующему, а "Цаплю" попробуете освоить на другом занятии.



"Арка"

- - на налогом спуске кататься станет интереснее, если потребуется проехать в воротца из лыжных палок и постараться их не развалить. Если "арка" низкая, придется присесть (рисунок 4).
Упражнение можно усложнить дополнительными заданиями: подобрать на ходу веточки, шишки или варежки.



"Лесенка"

- Чтобы спуститься несколько раз даже с маленького пологого склона, на него необходимо взобраться. Для этой цели можно использовать буксир, но можно попробовать и свои силы. Пусть вначале это будет "лесенка" (рисунок 5). Для того чтобы научиться этому приему, необходимо стать боком в направлении подъема, поставить лыжи поперек склона и заcantовать их, то есть слегка повернуть на внешнее ребро лыжу, стоящую выше, и на внутреннее ребро - нижнюю лыжу. Движение начинает нога, стоящая по склону выше. Сделав шаг вверх и заcantовав лыжу, поднимают к ней другую. Качество подъема можно оценить положительно, если ученик не терял равновесия, а след от лесенки остался красивый, равномерный.



"Паровозик"

- - спуск вдвоем с папой (рисунок 6). Это замечательно, потому, что совсем не страшно и можно горку подобрать повыше. Малыш ставит свои лыжи между лыжами отца. Тот поддерживает ребенка под мышки и начинает спуск. Упражнение можно рекомендовать только в том случае, если папа чувствует себя на склоне достаточно уверенно и сможет избежать падения.



"Конькобежец"

- - ключевое упражнение для овладения техникой лыжных ходов; приступать к нему следует только тогда, когда ребенок усвоил предыдущие упражнения. Суть упражнения - в попеременном отталкивании одной и скольжении на другой лыже. Вначале упражнение можно выполнять на лыже, проложенной на пологом спуске, а затем на ровном месте. Возможны варианты: с движением рук и в положение "руки за спину" (рисунки 7а и 7б). Учитывая особую важность упражнения, его следует многократно повторять на протяжении ряда занятий.



"Ванька-встанька", или "Научиться падать"

- Начинать следует все на том же пологом спуске. Покажите ребенку падение несколько раз. Падая, подгибайте ноги, валитесь назад-набок, руки раскиньте и упирайтесь ими в снег. Обратите внимание ребенка на эти детали. После одной-двух попыток совершить "правильное" падение, укажите ребенку, что получилось хорошо, а что надо исправить в последующих пробах. Для того чтобы меньше было сложностей при вставании после падения, следует подтянуть лыжи и установить их поперек склона, а затем встать, кантуя лыжи, как при подъеме "лесенкой" (см. рисунки 8а и 8б). Отучайте ребенка от распространенной среди новичков ошибки: стремления сесть на задники лыж, если они "понесли". При этом скорость, как правило, не замедляется, и падения избежать не удастся. Падение набок - и безопаснее, и надежнее.



"Палочки-выручалочки"

- Обучение ребенка пользоваться палками начинается с умения правильно их держать в руках (рисунки 9а и 9б).



"Длинная рука"

- - друг лыжника. При правильном передвижении двушажным попеременным ходом (основным ходом лыжника-гонщика), палки ставят под острым углом к направлению движения, напротив опорной ноги (рисунок 10). Таким образом, поочередно выносятся вперед правая рука - левая нога и наоборот. При хорошем отталкивании рука полностью выпрямляется, а палка служит ее продолжением - "длинная рука".



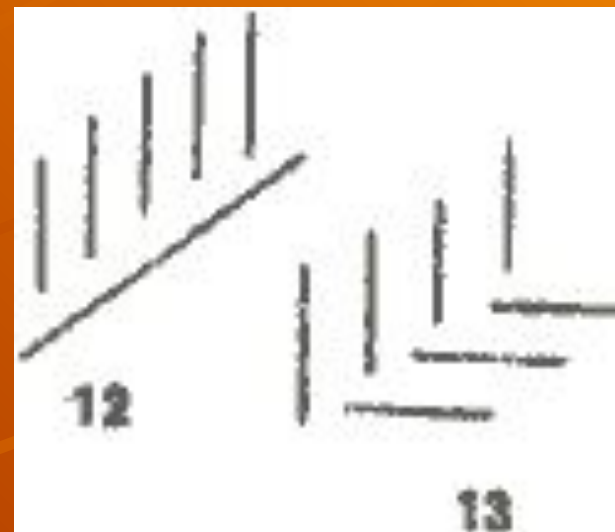
"Катапульта"

- или Начало изучения одновременных ходов. Упражнение можно освоить на небольшом склоне или по хорошо укатанной лыжне. Отталкиваются двумя палками одновременно (рисунок 11); ставить их нужно также под углом и выпрямлять до конца, как и в предыдущем упражнении. Ритмичное отталкивание дает возможность сохранить скорость.



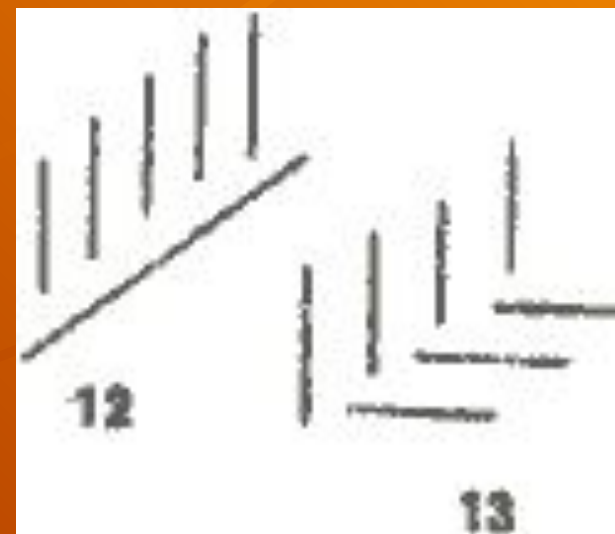
"Полуелочка"

- - подъем на склон по диагонали или прямо при незначительной крутизне. При этом одна лыжа движется прямо по лыжне, а другая ступает под углом к ней, при упоре на внутреннее ребро. На неутрамбованном снегу "полуелочка" оставляет характерный след (рисунок 12).



"Елочка "

- - отличается от предыдущего упражнения тем, что при подъеме на внутренний кант ставятся обе лыжи попеременно (рисунок 13). С помощью этого способа возможен подъем на склон большей крутизны.



"Пружинка"

- Наш новичок станет реже падать на спусках, если овладеет искусством преодоления неровностей, как показано на рисунках 14 и 15. Накатываясь на бугорок, "пружинка" сжимается (лыжник приподнимается). Очень важно после преодоления препятствий вернуться в основную стойку, применяемую при спусках.



"Плуг"

- - способ торможения. Умение управлять скоростью и при желании тормозить придает лыжнику уверенность. На пологом спуске пятки лыж разводятся, обе лыжи упираются внутренним ребром, колени поворачиваются во внутрь, как показано на рисунке 16.



"Упор"

- - это половина плуга, то есть "плуг" выполняется только одной ногой. Это не только способ торможения, но и способ поворота во время спуска (рисунок 17). Если необходимо повернуть налево, то упор следует выполнить правой ногой и наоборот. Как и упражнение "Плуг", "Упор" лучше осваивать на малой крутизне при небольшой скорости. Постепенно условия усложняются.



"Веер"

- - поворот переступанием выполняется в конце спуска. Загружая одну лыжу, другую отрывают от склона и ставят на снег в нужном направлении. Теперь тяжесть тела переносится на эту направляющую лыжу и приставляют к ней первую (рисунок 18).



"Кто быстрее?"

- - один из возможных вариантов закрепления в игре элементов техники. Чтобы уравновесить шансы на победу, взрослый участник гонки дает младшему фору, то есть возможность стартовать впереди (рисунок 19). Размеры форы, как и всей дистанции, определяются степенью готовности, возрастом и другими факторами. Игре должно найтись место в каждом занятии.



Как спускаться с горы

- Если кроха уже уверенно катается по прямой, пора выходить на горку. Для начала лучше выбрать достаточно пологую. А чтобы карапузу не было страшно, взрослым в первый раз придется спуститься с ним. Для этого малыша нужно поставить на лыжню, попросить немного присесть и прижать локти к бокам (в первый раз хорошо спуститься без палок). Затем нужно встать к ребенку сзади вплотную и - катиться, придерживая его. После этого малыш может попробовать прокатиться сам. Только нужно научить его падать. Вот весьма простая и действенная формула: если лыжник чувствует, что теряет равновесие, надо присесть на корточки, а потом либо аккуратно завалиться на бок, либо шлепнуться на попу. Это и лыжи сохранит, и его самого от удара сбережет.



Как ухаживать за лыжами

Специальный чехол нужен обязательно. Во-первых, будет, где хранить лыжи, а во-вторых, - самое главное, любители катания не перепачкаются держащей мазью, пока будут добираться до лыжни. Кстати, отчистить ее с одежды без растворителя очень трудно.

Хорошие отечественные чехлы стоят от 200 рублей. Удобнее использовать чехол на 2 - 3 пары. В нем помещаются и лыжи, и палки. Хорошую службу сослужат лыжные связки на липучках. С ними меньше риска, что скользящая поверхность лыжи при перевозке будет повреждена палками или креплениями другой пары. О лыжи, скрепленные связками, тоже сложно испачкаться. Главное, правильно их связать. А делают это так, чтобы мягкая прокладка оказалась между скользящими поверхностями лыж, и они не соприкасались.

Поскольку в большинстве моделей используется дерево, не стоит хранить лыжи вблизи источников тепла или на солнечном балконе. А перед тем, как убрать их до следующего сезона, нужно снять смазку специальным скребком. Кстати, смазки тоже не стоит хранить вблизи источников тепла или на солнце.

Уход за ботинками тоже весьма прост: их достаточно смазать хорошим кремом или скриной мазью, набить газетой и убрать в коробку.





Лыжи – это увлекательное занятие, но помните, что у современных детей есть множество способов занять свободное время, причем не все они приносят пользу. Главное, о чем вы не должны забывать: может заставить детей кататься на лыжах только их желание.



Ну а пока зима
в разгаре —

удачной прогулки!

