

Всероссийская конференция «Шаги в науку»

Проект на тему:

Система упражнений для лыжников в домашних условиях

Выполнила:

Романова Татьяна - ученица

ученица 6 класса МБОУ

«Бердигестяхская улусная гимназия»

Руководитель: Леверьева Е.С. –

Классный руководитель

Прокопьев А. А. – учитель физкультуры

Обнинск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
Глава 1. Теоретическая часть	
1.1. История возникновения лыж	4
1.2. Виды лыж	4
1.3. Упражнения для лыжников	4-6
Глава 2. Практическая часть	6-11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	12

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность:

Спорт – это любимое занятие нашей семьи. Мы увлекаемся лыжным спортом. Этим видом спорта предложил заниматься наш дедушка в 2010 году. Теперь этот вид объединил всех членов нашей семьи и является семейной традицией.

У нас большая семья: мама, папа, пятеро детей, а еще бабушка с дедушкой. Как только выпадет первый снег, я со старшими братьями встаем на лыжи. Летом катаемся на лыжероллерах.

В нашем селе, к сожалению, нет лыжных секций.

И мы решили разработать систему тренировочных упражнений для занятий дома, так как только регулярные занятия, тренировки укрепляют организм, развивают такие важные качества для человека как выносливость, ловкость, силу воли, целеустремленность, упорство и настойчивость, могут привести к высоким результатам на соревнованиях.

Цели: разработать систему упражнений для лыж в домашних условиях

Задачи:

1. Изучить литературу по теме;
2. Поискать материал для упражнений;
3. Систематизировать собранный материал;
4. Сделать, купить необходимые турникеты, оборудования;
5. Апробировать на практике;
6. Провести мониторинг развития;
7. Разработать систему упражнений.

Гипотеза: если дома иметь возможность выполнять тренировочные упражнения для лыж и постоянно заниматься, то улучшится общее физическое состояние и повысятся результаты на соревнованиях.

Глава 1. Теоретические сведения:

1.1. История возникновения лыж:

Сначала лыжи не были одним из видов спортивных соревнований. Давным-давно люди изобрели лыжи как способ передвижения зимой во время охоты и просто по обширной заснеженной местности. Много раскопок по всему миру свидетельствуют о том, что они были верными помощниками человека везде, где был снег. Первыми обратили внимание на это норвежцы. В 1733 году в Норвегии был издан указ по подготовке к лыжным спортивным состязаниям. А уже в 1767 году активно проводились полноценные чемпионаты по большинству из ныне существующих видов соревнований — биатлон, гонки, скоростной спуск и слалом.

1.2. Виды лыж:

Существует несколько видов лыж, все они предназначены для разных целей, имеют разную форму, длину, вес, используется в различных видах спорта.

1. Классические лыжи-лыжи для классического хода.
2. Коньковые-лыжи для конькового хода.
3. Снегостопы-самое древнее приспособление для передвижения.
4. Водные лыжи используются для передвижения по поверхности воды на тросе, соединенном с катера.
5. Горные лыжи используются для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте

1.3. Упражнения для лыжников в домашних условиях.

Лыжи-очень нужный и полезный вид спорта. Ходьба на лыжах укрепляет организм, развивает выносливость, силу и ловкость.

Людам любого возраста лыжный спорт обеспечивает бодрость

жизнерадостность, восстанавливает хороший сон и аппетит.

Катаясь на лыжах, люди учатся преодолевать трудности, закаляют свой характер, это особенно важно для детей.

Подготовка лыжников необходима по следующим причинам:

- Физподготовка помогает держать мышцы в тонусе. Если спортсмен не будет тренироваться в течение года, то спортивные результаты будут ухудшаться.
- Подготовка в течение года поможет улучшить результаты за счёт развития нужных мышечных групп.
- Отсутствие тренировок в течение года может стать причиной слабых сосудов, а также суставов, что скажется на сезоне. Такой подход чреват развитию профессиональных болезней и травм.

Лыжник обязан держать себя в форме и развивать определённые навыки и мышцы, тогда и основной тренировочный сезон будет более результативен.

Домашние упражнения для лыжников

Многих интересует, как тренироваться лыжникам летом, а также весной и осенью, то есть в межсезонье. Любителям достаточно держать себя в форме, для чего хватит и домашних тренировок.

Домашние упражнения для лыжников делятся на две категории: требующие оборудования или не требующие. Первые выполняются в любых условиях, не потребуются никакая-либо подготовка. Стоит выделить следующие упражнения для лыжников без лыж:

- Разминка. Это может быть общая растяжка, небольшая силовая нагрузка с собственным весом (например, приседания или отжимания). Выполняются ежедневно, например, как зарядка.
- Кардионагрузка. Эффективен интервальный бег, ходьба, скандинавская ходьба (при ходьбе используются лыжные палки), скакалка и так далее.

- Специальные движения, которые влияют на координацию, равновесие. Любой комплекс домашних упражнений должен включать подобные движения.
- Специальные упражнения на роликах. Создают имитацию лыжных движений: различные типы хода (коньковый, классический). Ролики позволяют кататься почти как на коньках, что помогает развить те же мышцы, что используются при лыжных поездках, плюс дополнительно развивается координация и баланс.

При наличии некоторых снарядов, можно тренироваться с большей эффективностью. Лыжник будет включать в программу силовые движения, что позволит развивать важные мышечные группы.

Лыжники могут тренироваться не только на трассе. Имеются упражнения, которые позволяют держать себя в форме, развивать определённые мышечные группы и навыки. Всё это важно для достижения результата, а также для минимизации травм, которые чаще случаются в неподготовленных спортсменов. Тренироваться можно даже дома, особенно на начальном этапе или на любительском уровне.

2. Практическая часть:

Над темой мы начали работать в 2018 году. Изучили материалы по упражнениям для лыжников. Потом начали искать, какие упражнения можно выполнять в домашних условиях

Существуют различные упражнения для лыжников в домашних условиях, а также с использованием специальных тренажёров и снарядов. Подготовка требует выполнения ряда движений, который позволят развить те или иные навыки, влияющие на результативность.

Для поддержания спортивной формы лыжники выполняют ряд упражнений, которые развивают некоторые навыки (например, координацию, силу, баланс и скорость, выносливость и так далее).

Мы разработали систему упражнений. Примерно распределили их по группам в зависимости от того, на что они направлены. Добавили упражнения из видов национальных якутских игр Тутум эргиир и Ойбонтон уулаабын.

Эти группы, конечно, условные, так как любое упражнение комплексно.

Система упражнений для лыжников в домашних условиях

1. Упражнения на равновесие	Стойка на колесе или стуле
	Тутум эргиир
2. Упражнение на дыхалку	С использованием бутылки и трубочки
	С использованием маленького пластмассового мячика
3. Упражнения, развивающие мышцы ног	Упражнения с добавлением тяжести
	Перетягивание резины
	Прыжок через нарты
	Подъемы коленей вперед
	Твист
	Пистолетик
4. Упражнения на растяжку	упражнения на тренажерах
	Наклоны, приседания, шпагаты
5. Упражнения на укрепление поясницы	Наклоны со штангой или гантелями..
	скручивания, планка, подъем ног в висе и т.д.
	упражнения на тренажерах

6. Упражнения, развивающие мышцы рук	отжимания
	упражнения с гантелями.
	упражнения на тренажёрах
7. Упражнения для силовой подготовки	приседания со штангой, становая тяга, подтягивания
	упражнения на тренажёрах
8 Упражнение на роликах для скоростно-силовой подготовки	

1. Учимся держать равновесие:

Равновесие имеет важное значение для лыжника, независимо от его специализации. Этому учат с самого начала.

В первую очередь спортсмен должен получить базовые навыки координации. Для этого выполняются приседания на одной ноге, а также подъём ног в сторону. Когда упражнения становится выполнять легко, можно начать выполнять те же движения.

2. Упражнения на дыхалку.

Их мы придумали сами, используя подручные материалы. Оказывается, они очень эффективные.

3. Гибкость и растяжка

Любой гонщик, использующий лыжи, должен уделять особое внимание растяжке мышц и гибкости. Для развития таких навыков не потребуется закупать

дорогое оборудование в домашний спортзал, достаточно будет выполнять некоторые элементарные тренировки.

В первую очередь стоит рассмотреть базовые упражнения на растяжку: наклоны, махи и так далее. Следует растягивать не только мышцы ног, как при шпагате, но также уделить внимание спине, в особенности — пояснице, и другим группам. Это позволит сократить травмоопасность, уменьшит риск растяжений и увеличит гибкость суставов.

4. Укрепление пресса и спины

Тренировка спины и пресса важна, так как данные мышечные группы держат тело в равновесии, а развитый мышечный корсет защищает от травм. При выполнении можно использовать различные снаряды, например, гири, гантели, штанги, турник, а также выполнять упражнения с собственным весом.

Несколько основных упражнений:

- Наклоны со штангой или гантелями. Также укрепляет поясницу.
- Упражнения на тренажёрах
- Стандартные упражнения на пресс, например, скручивания, планка, подъём ног в висе и так далее.

5. Тренировка ног

Развитые мышцы ног важны лыжнику, так как основная нагрузка будет идти именно на ноги.

Также используются специальные упражнения, каждое из которых применяется для развития определённых качеств. Данные движения редко используются в иных видах спорта, так как они узкоспециализированы.

Твист — это специализированное упражнение для лыжников, помогает в развитии ног. Выполняется следующим образом:

- Исходное положение — ноги вместе, ступни на маленьком расстоянии, руки чуть согнуты и опущены вдоль тела.
- Атлет глубоко приседает, до параллели или ниже. При этом колени направляются поочерёдно вправо и влево. Руки должны быть направлены в противоположную ногам стороны.
- Тело возвращается в исходное положение, каждая ступня должна находиться на полу без отрыва.

Пистолетик — это приседания на одной ноге. Позволяют развить не только силу, но и координацию. Выполняется также, как и обычные глубокие приседания, но одну ногу нужно направить вперёд.

Подъемы коленей вперед

Упражнение помогает развить как силу ног, так и выносливость. Это простая ходьба, только ноги поднимаются высоко вверх, колени касаются тела.

Данный метод бывает более эффективным при использовании утяжелителей.

6. Тренировке мышц рук, груди, плечевого пояса.

Отжимания, упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах.

7. Силовая подготовка

Начинающий спортсмен вполне может обойтись общефизическими движениями, упражнениями на осанку, выносливость. Важно следить за техникой, пульсом.

Можно включать общие силовые упражнения, такие как приседания со штангой, становая тяга, подтягивания, но также выполняют и специальные движения.

8. Упражнение на роликах для скоростно-силовой подготовки

Ролики выручают в межсезонье, когда использование лыж невозможно по погодным условиям. У любого роллера больше возможностей для развития лыжных навыков, так как постоянно задействует те же мышцы и схожие навыки.

Важно использовать качественные ролики, так как в противном случае можно получить травму.

Рекомендуется составить тренировочный план и чётко следовать ему. Только так можно достичь наивысших результатов. Планирование важно и зимой, и в межсезонье, когда специализированные тренировки будут недоступны.

Мы проводили мониторинг развития

Результаты мониторинга отражены на таблице

Норматив	2019	2020	2021
Бег на 30метров	6,7сек	6,3сек	5,5
Бег на 60метров	9,7сек	10,4сек	10,8сек
Бег 1000метров	4:80сек	4:63сек	4:20сек
Ойбонтон улаабын	Высота 15см	10см	5см
Приседание за 20сек	25раза	26	28

Заключение:

Мы разработали комплекс упражнений для тренировок по лыжам в домашних условиях.

Такой комплекс упражнений помогает целый год не терять формы, дает

возможность постоянно тренироваться, помогает развивать разные мышцы, гибкость, держать координацию, равновесие. Они развивают общефизическую подготовку. Большой эффект дают дополнительные упражнения, которые мы ввели в наш комплекс из национальных якутских игр.

Этот комплекс упражнений помог мне в достижении таких результатов:

- 2 раза 1 место на улусных соревнованиях по биатлону 2019г.
- 3 раза 1 место по биотлону 2019г.
- 3 место по лыжным гонкам «Лыжники России» 2021г.
- 2 раза 1 место «Призы Захарова»
- 2 и 3 место по «Этап кубка Республики Саха Якутия»
- 1 место по лыжным гонкам Шологонского наслега 2019г.

Использованные источники:

Интернет-ресурсы

<https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/>

<https://www.google.com/search?>

<https://zen.yandex.ru/media/training365/kompleks-uprajnenii-dlia-lyjnikov-ot-shkoly-atomic-5c10ed6146ef5c00aaa82dee>