1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
2. Имитация попеременно – двухшажного хода
3. Обучение подъема "елочкой"
4. Торможение плугом
5. Спуски с горы

**1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

**Самоконтролем** называется регулярное наблюдение физкультурником и спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, врачебный контроль и самоконтроль – единая система охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена.

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения. В него входит учет субъективных (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных (вес, пульс, спирометрия и др.) показателей. Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно – во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха.

Учет данных самоконтроля проводится самостоятельно, результаты наблюдений заносятся в особый дневник. В нем обычно выделяются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, характер физкультурного занятия, нарушение режима, вес, пульс в покое, дыхание, потоотделение, дополнительные данные.

**Самочувствие** является хорошим показателем влияния физических упражнений на организм физкультурника и спортсмена. Плохое самочувствие бывает при чрезмерно большой нагрузке, если интенсивность занятия не соответствует индивидуальным способностям физкультурника, состоянию его здоровья, физическому развитию и уровню его тренированности. О плохом самочувствии может свидетельствовать утомление человека.

Существуют внешние признаки утомления, по которым самостоятельно можно оценить свою степень утомления после проведенного физкультурного занятия.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки | Степень утомления |
|  | легкая | значительная | очень большая |
| Окраска кожи и лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, головы и туловища | Очень сильная, выступание соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Значительное учащение, периодически через рот | Резко учащенное, поверхностное, одышка |
| Движение | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду |

При плохом самочувствии, наблюдаемом на протяжении длительного периода, а также при других неблагоприятных признаках необходимо обязательно обратиться к врачу.

Самочувствие обозначается в дневнике самоконтроля как *хорошее, удовлетворительное* или *плохое*.

**Сон.** Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна.

В дневнике самоконтроля отмечаются: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений.

**Аппетит.** Особое внимание надо уделять характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек, через ½ - 1 ч после пробуждения, испытывает чувства голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.

В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как *нормальный*, *сниженный*, *повышенный*; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.

**Работоспособность** является важным показателем, дающим представление о нагрузке. В этой графе дается оценка работоспособности: хорошая, пониженная, нормальная. Правильно проводимые занятия спортом способствуют повышению работоспособности.

**Желание заниматься спортом** присуще всем здоровым людям. Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, безразличие к ним являются важными признаками ранних стадий переутомления. В этой графе отмечается: *"занятия с удовольствием",* *"безразлично"*, *"нет желания"*, *"апатия".*

**Характер физкультурного занятия** дает представление о нагрузке, выполняемой во время занятий физическими упражнениями. Указываются продолжительность занятий, характер упражнений, как переносится тренировка (*хорошо, удовлетворительно, тяжело*).

**Вес.** С началом тренировочных занятий вес тела обычно снижается, так как в организме уменьшается количеств воды и происходит частичное расщепление мышечной массы. Через 3 – 4 недели вес начинает расти вновь за счет увеличения мышечной массы, после чего стабилизируется. В последующем могут отмечаться небольшие колебания в весе, связанные с с физическими нагрузками, но эти изменения быстро проходят. Поскольку вес тела может меняться в течение дня, рекомендуется взвешиваться в одно и то же время дня в одной и той же одежде.

**Пульс.** Исследования пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно – сосудистой системы.

У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). Ещё в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения.

Существует несколько способов измерения пульса:

а) тремя пальцами на запястье;

б) большим и указательным пальцами на шее;

в) кончиками пальцев на виске;

г) ладонью к груди в области сердца.

**Дыхание.** В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12 – 16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке – до 18 – 20 в 1 мин, при значительной – до 20 – 30 раз в 1 мин. Подсчитывают частоту дыхания за 30с. Количество дыханий считаю обычно, положив ладонь руки спереди на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Каждый вдох и каждый выдох составляют один дыхательный цикл.

*Проба с задержкой дыхания* может выполняться на вдохе или выдохе. Задержка дыхания на вдохе 40 – 90 с, а на выдохе 40 – 60 с – показатель нормального здоровья человека.

Потоотделение. Во время усиленной железной нагрузки и после ее окончания человек усиленно потеет. Количество выделяемой потовой жидкости зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма.

На первых этапах тренировки занимающийся потеет обильнее. С нарастанием тренированности интенсивность потоотделения уменьшается. В дневнике самоконтроля потоотделение отмечается так: *обильное*, *большое*, *среднее* или *пониженное*.

В графу **"Дополнительные данные"** вносится любой факт, заслуживающий внимания, в частности сильное утомление после тренировки или состязаний, болевые ощущения, относящиеся к той или иной области тела, полученное повреждение, а также другие.

На многие показатели самоконтроля влияет режим занятий. Нарушения режима отрицательно влияют на нормальную жизнедеятельность физкультурника и спортсмена. Они могут вызвать вялость, прерывистый непродолжительный сон, снижение работоспособности. Нарушения режима отражаются на состоянии тренированности, на спортивных результатах.

Регулярно занимаясь дома или в какой – либо спортивной секции, дневник следует вести периодически и показывать учителю физической культуры или тренеру, а если самочувствие ухудшилось – врачу. Не забывайте записывать в дневник и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

**2. Имитация попеременно – двухшажного хода**

Попеременно - двухшажный ход

Сначала, воткнув палки, походите: медленно, ступающим шагом, без проскальзывания. Даже эта ходьба развивает равновесие и координацию движений. Потом походите быстрее. Когда почувствуете, что равновесие сохраняете легко, вас не шатает, начинайте потихонечку отталкиваться: толкнулись правой ногой и катитесь на левой лыже, толкнулись левой - катитесь на правой.

Чем дольше катитесь, тем лучше. Вы учитесь отталкиваться, вы тренируете одноопорное стояние, координацию движений, равновесие.

В дальнейшем передвижение без палок повторяйте в начале каждой тренировки - неделю, две, четыре... Перейдя с круга на длинную лыжню, периодически берите палки в руки или за спину.

Обратите внимание на руки в этом упражнении; они расслаблены, идут вперед-назад и своими махами (даже без палок) помогают отталкиванию ногами, скольжению по лыжне.

Только теперь палки вам нужны уже не для страховки от поперечной потери равновесия, а исключительно для более быстрого передвижения вперед: толкнулись правой ногой и помогли ей левой палкой, толкнулись левой - и помогли правой.

Это и есть ваш первый спортивный ход – попеременно - двухшажный, как его официально называют. И видите, как все в нем просто: движения естественные, словно при ходьбе обыкновенной - правая нога, левая рука... Чем сильней толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрей вы катитесь на лыже, тем энергичнее темп передвижения.

Если скольжение отличное, если лыжня на озере или во дворе хорошо укатана, можете разучивать этот ваш спортивный ход на том же лыжном круге, где начинали. Но все же для ощущения всей прелести этого хода и более успешного разучивания лучше проложить другую лыжню: в одну сторону с едва заметным подъемом, в другую - с едва заметным уклоном.

Вверх вы забираетесь тихонько, шагом, притопывая лыжами, чтобы они не проскальзывали назад, а вниз разучиваете попеременный лыжный ход. Вниз легче, вниз приятнее, вниз меньше физическое напряжение.

Есть и еще одна деталь при подготовке лыжни для разучивания ходов с палками в руках: чтобы палки не вязли, проложив главную лыжню, пройдите на лыжах слева и справа от нее. Причем пройдите накануне. Тогда и эти лыжни мороз схватит ночью, палки не будут проваливаться в снег.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

1) в толчке ноги не распрямляются;

2) после толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;

3) после толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;

4) когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди голеностопного сустава;

5) палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;

6) рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;

7) палка выносится напряженной рукой;

8) ноги мало согнуты;

9) туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

**3. Обучение подъема "елочкой"**

При передвижении на лыжах по пересеченной местности спортсменам-лыжникам, туристам и школьникам во время прогулок приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Во время обучения и соревнований по лыжным гонкам используются в основном способы подъемов по лыжне, обеспечивающие высокую скорость передвижения (скользящим беговым и ступающим шагом). В очень редких случаях на коротких крутых участках трассы при слабой подготовке или неудачной смазке спортсмены вынужденно переходят на менее быстрые способы подъемов - "полуелочкой" и "елочкой". Туристы и школьники во время прогулок, при передвижении без лыжни, по-прежнему довольно часто пользуются подъемами "полуелочкой", "елочкой" и даже "лесенкой".

Подъем "елочкой" (рис. 22) применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносится одноименная или противоположная (разноименная) палка. Этот способ подъема ученики осваивают довольно быстро. После показа школьники пытаются сразу его выполнить, только не следует первоначальное обучение проводить на глубоком снегу. Крутизна склона при этом не должна превышать 5-10°. При обучении могут встретиться следующие ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Все они легко устраняются после нескольких повторений. Постепенно крутизна склона увеличивается до 20°; кроме того, можно предложить школьникам преодолеть подъем по более глубокому снегу.

**4. Торможение плугом**

**Торможение "плугом".** Применяется при прямых спусках и позволяет одновременно тормозить обеими лыжами. Для этого задники лыж нужно развести в стороны, носки соединить, наружные ребра лыж приподнять, а внутренние несколько нагрузить. Лыжник чуть уменьшает наклон туловища, затем отклоняется назад, чтобы при торможении не упасть вперед. Руки с палками немного вытянуты вперед, кисти сближены. Разведение лыж осуществляется плавным давлением каблуков ботинок наружу. Угол разведения лыж и крутизна кантования зависят от скорости лыжника на спуске, характера снежного покрова, торможения.

**5. Спуски с горы**

Для начинающего лыжника очень важно уметь спуститься с горы. Вначале надо выбрать пологий склон, свободный от посторонних предметов, пней, деревьев. На таком склоне скорость при спуске будет небольшая. Стоя на горе, лыжник приминает исходное положение: ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук, держащие палки, у коленей, кольца палок позади. Такая поза позволит удерживать высокую скорость. Если надо немного снизить ее, лыжник выпрямляется, обязательно оставляя палки позади.