

Перефразируя классика, можно сказать, что «Лыжам все возрасты покорны». Начинать приучать детей к занятиям беговыми лыжами, в принципе, можно с того времени, когда ребенок твердо стоит на ногах (примерно с 2-3-х лет). Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.

В возрасте 6-7 лет можно начинать организованные занятия лыжами – посещение спортивной секции. Под руководством тренера Ваш ребенок будет добиваться своих первых достижений. Через несколько лет будет ясно, выйдет ли из Вашего ребенка Олимпийский чемпион, или ему следует заниматься спортом для здоровья. Порогом возраста для начала занятий спортом в секциях тренеры называют 13-14 лет.

При достижении подростком 18-20 лет определяется его дальнейший путь – либо продолжение занятий спортом в составе сборных (города, области, России) – либо переход в разряд любителей.

Если ребенок не посещал лыжных или биатлонных секций в период с 6 до 20 лет – скорее всего профессиональным спортсменом-лыжником он уже не станет. Может, оно и к лучшему, так как профессиональный спорт, к сожалению, иногда не приносит здоровье, а отбирает его.

Далее заниматься лыжами можно без ограничений. Я встречал (и сейчас встречаю) людей, ветеранов спорта и любителей, которым более 80-ти лет! И они в прекрасной форме, с удовольствием катаются на лыжах.

Существует классификация спортсменов-лыжников:

1. «Пешеходы» - лыжники без подготовки, дети до 10 лет, люди в возрасте более 50 лет. Как правило, такие лыжники любят спокойные прогулки классическим стилем. Подготовка, класс инвентаря, состояние трассы, смазка лыж как правило для них не имеют значения.
2. «Чайники» - лыжники в возрасте от 20 до 45 лет, не имеющие лыжной подготовки. Могут применять оба стиля катания, но как правило не владеют техникой.
3. «Спортсмены-любители» - лыжники в возрасте от 20 до 50 лет, имеющие лыжную подготовку, не состоящие в сборных. Как правило, владеют техникой конькового хода. Уделяют внимание подготовке лыж, инвентарю. Для них важно состояние трассы. Принимают участие в соревнованиях среди любителей, реже – среди профессионалов.
4. «Спортсмены-профессионалы» или «Быки» - спортсмены в возрасте от 20 до 35 лет, имеющие лыжную подготовку, активно тренирующиеся, состоящие в сборных разного уровня. Участвуют в соревнованиях разного уровня. Отлично владеют техникой и теорией. Повышенные требования к инвентарю, смазке, трассе.
5. «Ветераны» - бывшие спортсмены-профессионалы или спортсмены-любители. Возраст – свыше 50 лет. Активно катаются. Владеют техникой, теорией, опытом. Участвуют в соревнованиях среди ветеранов. Требования к инвентарю наравне с любителями.

Ветераны в возрасте свыше 70-ти лет как правило применяют только классический стиль катания.

Поэтому, сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами! Если Вы еще не начали, конечно. Но здесь важно знать как. Ведь от незнания можно и навредить здоровью.

Если Вы «Пешеход» - Вам не стоит гоняться за скоростью или техникой. Лучше предпочесть спокойные лыжные прогулки на низком пульсе. Так же не стоит вкладывать большие средства в инвентарь и смазку – все равно вы вряд ли оцените разницу.

Если вы относите себя к «Чайникам» - ничего плохого здесь нет. Просто Вам нужно учесть, что если Вы не владеете техникой, к примеру, конькового хода, и у Вас нет знакомого спортсмена, который мог бы научить – Вы вряд ли ее освоите. Кроме того, если вам за 40 лет, а Вы раньше не стояли на лыжах и вот, решили начать вести здоровый образ жизни – не стоит разгонять пульс до 160-180 ударов в минуту. Это чревато нехорошими последствиями для организма.

Определить максимально допустимую частоту сердечных сокращений можно так: из 220 нужно вычесть возраст. То есть для 40 лет макс. ЧСС = $220 - 40 = 180$ ударов в мин. Не стоит переходить этот порог. А оптимальную частоту ЧСС для занятий можно определить, умножив максимальную ЧСС на 0,60 (для подготовленных спортсменов этот коэффициент равен 0,85). Для 40 лет это 108 ударов в минуту.

С профессионалами и любителями все ясно – если люди владеют теорией и практикой, то мои советы им вряд ли нужны.

Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Самое главное – уметь прислушиваться к своему организму. Если Вы чувствуете, что Вам тяжело, что не хватает дыхания или сил – уменьшите темп, сократите количество километров, которые Вы проходите. Помните – стремление сделать что-то через силу – первый признак наносимого себе вреда! Вы ведь не гонитесь за результатом – пробежать 10 километров как чемпион мира. Нагрузку необходимо наращивать постепенно. Начинать кататься по 5 километров, потом плавно увеличивать дистанцию. Обязательно перед катанием делать разминку – приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, головой, небольшую растяжку. А после катания – заминку: пройти пару сотен метров спокойным шагом, чтобы успокоить дыхание и пульс. И тогда все будет замечательно!

Чтобы поддерживать свою форму, достаточно двух занятий в неделю, чтобы наращивать ее, - необходимо 3-4 занятия. С большей частотой тренируются профессионалы. Причем 6-разовые тренировки применяются в период подготовки к соревнованиям, и длится этот

период не более 2-3 недель, а тренировки имеют разную направленность – силовые, скоростные, на выносливость.

Если хотите быть в форме круглый год - есть великая триада: лыжи-бег-плавание. Доступно и очень полезно.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

Но все, как говорится, хорошо в меру.