

Секція 31. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

ЛИЖНЯ ДО КРАЇНИ ЗДОРОВ'Я

Булгакова А.С., гр. ТХ-22

Науковий керівник – ст. викл. **Черних М.М.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Лижі – один з популярних видів зимового спорту у місті Харків. Популярними місцями як для новачків, так і для професіоналів є харківський лісопарк, гірськолижний комплекс «Харківська Швейцарія», безліч гірськолижних комплексів, клубів і баз.

Заняття лижним спортом – одне з найбільш гармонійних і ефективних засобів розвитку організму людини. Спортсмени-гірськолижники показують найбільші показники продуктивності серцево-судинної системи та системи дихання.

Основу руху на лижах складають ковзаючі лижні кроки з м'якими, еластичними, зтяжними діями, що корисно для зміцнення опорно-рухової системи.

На відміну від багатьох інших видів спорту у лижному на характер навантаження впливає безліч постійно мінливих умов (погода, рельєф, структура лижні, мастило лиж). Тому в лижному спорті прийнятий більш надійний і інформативний при цих умовах показник навантаження на організм – частота серцевих скорочень (ЧСС), яку можна з легкістю контролювати по пульсу.

На підставі численних досліджень встановлено зони інтенсивності навантаження по ЧСС (I зона – ЧСС до 140 уд/хв, II зона 140–160 уд/хв, III зона 160–185 уд/хв, IV зона – ЧСС понад 185 уд/хв).

Визначити максимально допустиму частоту серцевих скорочень можна так: з 220 потрібно відняти вік. А оптимальну частоту ЧСС для занять можна визначити, помноживши максимальну ЧСС на 0,60 (для підготовлених спортсменів 0,85). Таким чином, перш ніж вийти на лижах на оздоровчу прогулянку або тренування, запам'ятайте нижню і верхню межі і оптимальну для вас величину ЧСС.

Навантаження необхідно нарощувати поступово. Починати кататися по 5 кілометрів, потім плавно збільшувати дистанцію. Обов'язково перед катанням робити розминку, а після катання – затримку.

Щоб підтримувати свою форму, достатньо двох занять на тиждень, щоб нарощувати її – 3-4 занять.