



УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**Ермолаева Снежана Александровна**

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Физическая подготовка граждан способствует развитию основных физических качеств, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, вырабатывает целеустремлённость и настойчивость. В данной статье рассмотрены особенности проведения занятий по лыжной подготовке, а именно задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Ключевые слова: лыжная подготовка, лыжный спорт, обучающиеся, физическая подготовка, разминка, тренировка.

На протяжении длительного периода времени одним из распространенных видов спорта является лыжный. Он позитивно влияет на работу всего организма в целом, поскольку задействует совокупность различных групп мышц (руки, ноги, туловище). Кроме того, занятия лыжным спортом способствует развитию таких качеств как выносливость, быстрота, ловкость, сила и т.д. [4, с. 74].

Проведение учебно-тренировочных занятий представляет собой один из эффективных способов физической подготовки, поскольку включает в себя наличие преподавателя, который преподносит обучающимся необходимые знания, а также контролирует правильность выполнения упражнений, заранее утвержденный план тренировок и наличие необходимого инвентаря. Целью проведения занятий является формирование и дальнейшее совершенствование навыков передвижения на лыжах, в том числе обучение лыжным ходам, подъемам в гору, спускам с горы, торможению и поворотам.

Следует отметить, что от составленного плана занятий зависит эффективность подготовки обучающихся, поскольку изучение упражнений должно происходить от «простого к более сложному», т.е. последовательно, не нарушая логическую цепочку. Кроме того, при планировании необходимо уделять особое внимание частоте и продолжительности проводимых тренировок, рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в неделю по 60-120 минут. Так, каждое занятие должно логически предшествовать последующему, закрепляя изученный материал.



При планировании занятия необходимо исходить из учета подготовленности обучающихся, наличия инвентаря, погодных условий и т.п. При правильно подобранном месте для занятий по лыжной подготовке будет наиболее эффективно проведена отработка упражнений и снижен уровень получения какой-либо травмы.

Проведение учебно-тренировочного занятия включает себя следующие этапы: подготовительный, основной, заключительный. Стоит отметить, что каждый из представленных этапов имеет важное значение, поскольку выполняет специально отведенные ей задачи [1, с. 56]. Не соблюдение порядка проведения занятий может привести к непоправимым последствиям, например, ухудшение состояния здоровья ввиду неподготовленности его к основным упражнениям, а также получение травмы. Все вышеперечисленные этапы взаимосвязаны, тем самым создают наиболее благоприятные условия для проведения занятий по физической подготовке, в том числе лыжного спорта. Рассмотрим особенности проведения каждого этапа:

1) Подготовительный. Данный этап включает в себя проверку наличия обучающихся, соответствия спортивной формы относительно погодных условий, подготовку организма к последующему этапу, выдачу или проверку необходимого инвентаря для проведения занятия (шлем, лыжи, палки и т.п.), проведение инструктажа по мерам безопасности.

Особое внимание учащихся необходимо обращать на технику выполнения упражнений, от знания которой зависит результативность выполняемых упражнений. Тренеру целесообразно на личном примере продемонстрировать правильное выполнение упражнений с комментариями, а также рассказать план тренировки с целью правильного распределения сил обучающихся [3, с. 566].

Кроме того, комплекс упражнений для разминки следует выбирать с учетом тех упражнений, которые будут проводиться в основной части тренировки. Разминка способствует повышению дееспособности организма занимающихся и является важнейшей мерой предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке [5, с. 87]. Данная часть занятия проводится в течении 15-30 минут либо в помещении, либо на улице.

Разминка включает в себя ряд вариативных упражнений, в число которых могут входить:

1. Круговые движения руками и махи ногами;
2. Вращение туловищем. Следует положить и удерживать лыжные палки на плечах, после чего необходимо поворачивать туловище как можно дальше в правую и влевую сторону.
3. Приседания. Варианты приседаний: удерживать положение на корточках в течение 20 секунд. Иной вариант — имитировать движения, совершаемые при выполнении поворотов на склоне.
4. Бег на месте. Следует поднимать колени таким образом, чтобы бедра были параллельны



земле. Кроме того, данное упражнение можно выполнять с лыжами с целью увеличения нагрузки.

5. Джампингджек. Данное упражнение предназначено для ускорения сердечного ритма. Первоначальное положение: прямая стойка, ноги сомкнуты, руки по швам. Необходимо выполнять прыжки и приземляться, широко расставив ноги (шире плеч) и закинув руки за голову, после чего следует вернуться в исходное положение с опущенными руками.
6. Бег трусцой.
7. Выпады с вращением. Это упражнение задействует ягодичы, квадрицепсы, подколенные сухожилия и брюшной пресс, а также улучшает вращение корпуса.
8. Боковой прыжок с трамплина. Необходимо поставить ноги на ширине плеч и слегка согнуть в коленях, балансируя на одной ноге, затем осуществить прыжок в сторону и приземлиться на другую ногу. После чего осуществить прыжок в противоположную сторону, приземляясь на другую ногу. При этом следует размахивать руками поперек тела, как конькобежец.

Каждое упражнение рекомендуется повторять от 5 до 10 раз.

2). Основной. Для данного этапа характерно формирование навыков по передвижению на лыжах различными техниками, укрепление мышечных групп, повышение уровня стрессоустойчивости и иных психологических качеств.

В зависимости от уровня умений и навыков обучающихся, могут изучаться как классических ход, так и бесшажный, одношажный, двушажный ход, подъем елочкой, лесенкой, различные способы спуска, торможения, повороты и т.д. [2, с. 9]. Изначально изучается техника на месте с имитацией выполнения упражнения в реальных условиях, затем упражнение выполняется в медленном темпе с целью возможности корректировки преподавателем, после чего упражнения выполняются в полной мере без каких-либо ограничений. Обучающиеся должны самостоятельно научиться определять наиболее оптимальный способ передвижения в зависимости от погодных условий, а также условий местности, рельефа.

Рекомендуется проводить занятия по лыжной подготовке на улице при наличии благоприятных факторов: целостность и исправность инвентаря, температура воздуха не ниже 25°C, отсутствие метели, наличие заранее подготовленной лыжни. Кроме того, следует выбирать местность для проведения тренировок с учетом рельефа местности и поставленных задач, поскольку для выполнения какого-либо упражнения могут понадобиться спуск, подъем и т.д., однако целесообразно выбирать те места, где отсутствует большое скопление кустарников, деревьев, ям, озер и т.д.

На проведение данной части отводится в пределах 70-85 минут.

3). Заключительный. Данная часть учебно-тренировочного занятия ориентирована на



расслабление организма после физической нагрузки, а также подведение результатов проведенного занятия, т.е. преподаватель поясняет обучающимся наличие ошибок при выполнении того или иного упражнения, поясняет, что ожидает на следующем занятии, а также при необходимости дает домашнее задание. Кроме того, на данном этапе происходит выполнение статических упражнений на растяжку и гибкость, поскольку растяжка способствует восстановлению мышц и способствует увеличению гибкости.

Таким образом, проведение учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту представляет собой один из эффективных способов физической подготовки. Занятия проводятся в соответствии с заранее составленным планом, поскольку изучение упражнений должно происходить последовательно, не нарушая логическую цепочку. Проведение учебно-тренировочного занятия включает себя подготовительный, основной и заключительный этап, каждый из которых выполняет специально отведенные ему задачи. Так, подготовительный этап включает в себя проверку наличия обучающихся, соответствия спортивной формы относительно погодных условий, подготовку организма к последующему этапу, выдачу или проверку необходимого инвентаря для проведения занятия, проведение инструктажа по мерам безопасности. Для основного этапа характерно формирование навыков по передвижению на лыжах различными техниками, укрепление мышечных групп, повышение уровня стрессоустойчивости и иных психологических качеств. В то время как заключительная часть направлена на расслабление организма после физической нагрузки, а также подведение результатов проведенного занятия.

Список литературы:

1. Винайкина П. А., Гурлакова Д. М. Лыжная подготовка: структура и содержание тренировки, периоды подготовки и технические особенности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2015. С. 56-58.
2. Иванова В. Н., Дитятев О. П., Блажко А. В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебное пособие. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2018. – 104 с.
3. Попельшко А. С., Анисимов В. А. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. 2022. С. 565-568.
4. Сидоров Е. С., Жуков Р. С. Занятия лыжной подготовки как фактор успешности выполнения нормативов комплекса ГТО обучающимися // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации всероссийского



физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 2022. С. 74-80.

5. Холодов И. П., Лавриненко В. В., Левин С. В. Лыжная подготовка: учебник. - СПб.: ВИФК, 2019. – 247 с.