

УДК 378.147+796/799+61

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

*Макарова Е.В., Макаров А.Л., ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Выполнения требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по лыжной гонкам связаны с тем, что студенты должны иметь достаточно высокий уровень технической, тактической и физической подготовленности [1, 2, 3, 4]. Скорость передвижения на лыжах зависит от качества скольжения, степени владения техникой лыжных ходов, крутизны подъемов и спусков, а также выбора трассы.

Переменный характер трассы предопределяет тактику бега на лыжах. Оптимальное распределение сил на дистанции включает два следующих важных правила.

1. Равнинные участки преодолеваются со средней интенсивностью, т. е. со скоростью, близкой к среднесоревновательной (у юношей 3,14—3,54 м/с, у девушек 2,38—2,63 м/с). При этом чаще всего применяется попеременный двухшажный ход. При отличном качестве скольжения используется также и одновременный ход. Подъемы преодолеваются попеременным ходом; при этом интенсивность мышечной деятельности (по сравнению с равниной) увеличивается, а скорость передвижения снижается. Не следует выкладываться «до отказа» на подъемах — ведь впереди еще долгий путь. Спуски преодолеваются с использованием одновременного бесшажного или одношажного хода; при этом интенсивность мышечной деятельности (по сравнению с равниной) несколько уменьшается, а скорость возрастает. Движение по инерции на спусках позволяет лыжникам немного отдохнуть.

2. Изменяя мощность усилий на подъемах, равнине и спусках, следует стремиться к относительно равномерному преодолению протяженных участков трассы. Например, соревновательная дистанция представляет собою круг 2,5 км, который нужно пройти дважды. Если лыжник затратит на каждый круг одинаковое время (например, по 11 мин 45 с), то это будет оптимальный вариант распределения сил. Допустима разница во времени 10—20 с.

Если же в условиях одинакового скольжения первый круг преодолевается на 45—80 с быстрее, чем второй (или наоборот), то значит, студентом была допущена грубая тактическая ошибка.

При использовании попеременного двухшажного хода у юношей усилия, развиваемые при отталкивании палками, равны: горизонтальная составляющая — 7—8 кг, вертикальная составляющая — 5,5—7 кг; при отталкивании ногой горизонтальная составляющая — 8—9 кг, вертикальная составляющая — 85—90 кг. У девушек показатели отталкивания палками на 2—3 кг меньше, а вертикальная составляющая ниже на 12—15 кг в связи с меньшей массой тела.

Распространенным является мнение о необходимости во время бега на лыжах синхронизировать число движений и дыхательных циклов. Такие рекомендации недостаточно обоснованы. В действительности кратные соотношения движений и дыхательных циклов во время бега на лыжах могут устанавливаться только во время преодоления равнинных участков: при использовании одновременного одношажного хода на один двигательный цикл приходится один дыхательный цикл (1:1), а на два шага попеременного двухшажного хода — один дыхательный цикл (2:1).

Приведем содержание разработанного нами 90-минутного занятия по лыжной подготовке.

Подготовительная часть может включать, во-первых, комплекс упражнений по ОФП (без лыж) и, во-вторых, непосредственно упражнения на лыжах. В первом случае занимающиеся выполняют строевые упражнения, ходьбу, бег, общеразвивающие и имитационные упражнения; упражнения на лыжах выполняются только в основной и заключительной частях.

Во втором случае подготовительная часть включает только упражнения на лыжах. После ознакомления с основными задачами проводимого занятия студенты выполняют упражнения с относительно невысокой интенсивностью (20 мин): преодолевают (с использованием различных способов передвижения) отрезки дистанции по слабопересеченной местности; отрабатывают повороты на месте и в движении, переключения с одного хода на другой (например, с одновременного одношажного на переменный двухшажный), переходы с одной лыжни на другую и т. д. Можно сделать 2—3 кратковременных перерыва, во время которых занимающимся даются методические указания.

Основная часть занятия включает два основных задания.

1. Студенты многократно преодолевают по кругу участок учебно-тренировочной лыжни (600—1200 м), включающий 2—3 подъема и спуска различной длины и крутизны, а также повороты. Важно, чтобы один

«спуск-подъем» был относительно коротким, но большой крутизны, а другой — наоборот, длинным, но менее крутым. Преодолевая несколько раз такую дистанцию, занимающиеся отрабатывают и закрепляют технические приемы передвижения на лыжах, одновременно развивая выносливость, гибкость, силу, умение ориентироваться в пространстве и времени, умение терпеть утомление. Допустимы кратковременные интервалы отдыха, во время которых студентам даются методические указания.

2. Непрерывный бег на лыжах на 2—5 км по трассе, технические характеристики которой соответствуют требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Заключительная часть занятия включает ходьбу на лыжах в прогулочном темпе, подведение итогов занятия и определение заданий для самостоятельной работы.

За одно занятие юноши преодолевают 8—12 км, девушки — 6—8 км.

Представленная схема занятия по лыжной подготовке является универсальной — в зависимости от конкретных условий.

Таким образом, при проведении занятий необходимо учитывать:

1) соблюдение правил выбора тренировочных и соревновательных трасс;

2) высокую моторную плотность (75—85 %) и высокую интенсивность общей нагрузки (средняя величина ЧСС— 150—158 уд/мин).

*Библиографический список:*

1. Макаров А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии, — Ульяновск : УГСХА, 2015. — С. 85—87.
2. Макаров А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. — Ульяновск : Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина, 2011. — С. 253—257.
3. Макаров А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культу-

ры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 210–213.

4. Макарова Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65–68.