

Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения

Гарипов Артур Алмазович,

студент,

Набережночелнинский филиал федерального государственного
бюджетного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ),
г. Набережные Челны

**ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВОЙ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Аннотация. В статье рассматриваются основные лыжные ходы при классическом и коньковом стилях передвижения, техника исполнения, методы освоения и совершенствования лыжных ходов. В условиях зимы, когда двигательная активность студентов заметно падает, лыжный спорт в силу своих особенностей позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: лыжный спорт, лыжная подготовка, разминка, занятия в вузе, тренировка, физическая культура.

Лыжная подготовка – это изучение основ техники передвижения на лыжах, достижение нормативных показателей и приобретение теоретических знаний в соответствии с базисной программой физического воспитания [1, с.3]. Для овладения техникой передвижения необходимо руководствоваться общими закономерностями построения физического воспитания, соблюдать основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности [2, с. 107].

Для успешного овладения лыжными ходами необходимы освоение переноса тяжести тела с лыжи на лыжу, выработка умения сохранять равновесие при скольжении; ознакомление с основной стойкой лыжника, положением туловища при движении, работой рук и ног при отталкивании и свободном скольжении.

Попеременный двухшажный ход. Обучение скользящему шагу (прокату) в попеременном двухшажном ходе. Эффективным методом является передвижение по лыжне (равнинный участок) без использования палок с сохранением одноопорного

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

скольжения. Также необходимо стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже, удерживая равновесие. Стараться как можно дольше скользить (стоять) на одной лыже.

Одновременный бесшажный ход. Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Передвижение этим ходом осуществляется только благодаря одновременному отталкиванию руками.

Обучение одновременному бесшажному ходу целесообразно начинать с имитации хода на месте из исходного положения окончания толчка палками. В период обучения применяется передвижение одновременным бесшажным ходом по равнинному участку лыжной трассы и под слабый уклон. Движение рук вниз-назад должны быть ускоренными («хлесткими»). Можно выполнять на счет «и» (вынос рук) – «раз» (толчок)

Скоростно-силовой или «финишный» вариант одновременного бесшажного хода [1, с. 8]. В фазе свободного скольжения одновременно с началом выноса рук вперед и разгибания туловища, лыжник, приподнимаясь на носочках (пятки отрываются от лыж), переносит массу тела вперед-вверх и исполняя «падающее» движение, «наваливается» всей массой тела на палки в момент их постановки на опору. Отталкивание палками происходит за счет максимально ускоренного сгибания туловища. При этом руки в локтевых суставах жестко зафиксированы и в них не происходит сгибания.

Одновременный одношажный ход. Этот метод используется на равнинных и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода. Обучение согласованию движений ног и рук при одновременном одношажном ходе. Имитация одновременного одношажного хода из исходного положения после окончания толчка палками.

На счет «раз» - выпрямить туловище и вынести руки вперед; «и» - шаг правой (левой) ногой, «два» - обозначить толчок руками, маховым движением приставить толчковую ногу к опорной, сделать прокат.

Сначала имитация выполняется отдельно по движениям, потом слитно. Толчок ногой начинается после выноса рук вперед.

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

Одновременный двухшажный ход. Данный ход используется на равнинных участках местности при хороших условиях скольжения. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. Сейчас же этот ход больше применяют на пологих подъемах.

Совершенствование техники классических ходов. Прохождение отрезков 80-100 м одновременным безшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками, прохождение отрезков 100-200 м на скорость. Так же необходимо обратить внимание на завершенность толчков руками и расслабленность кистей рук. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне, в подъемы различной крутизны. Выполнение одновременных одношажных, одновременных двухшажных ходов на равнине, под пологий уклон и пологий подъем с различной скоростью.

Развитие общей выносливости, силы, быстроты. Равномерная тренировка с низкой интенсивностью, с использованием ранее изученных ходов. Продолжительность 50 –60 минут. Переменная тренировка: со слабой интенсивностью – 10 минут, со средней интенсивностью –15 мин. Повторение упражнений.

Коньковые лыжные ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход. Этот ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, скорости и продолжительности.

Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу целесообразно начинать при помощи иммитации хода без палок и без лыж.

Изучение базовой техники конькового хода (перенос массы тела с лыжи на лыжу, выработка умения сохранять равновесие при скольжении на одной лыже). Добиваться умения четкого «выхода» (постановки массы тела) на скользящую опору (лыжу), выработки ускоренного переноса масса тела с одной ноги на другую.

Коньковый ход без отталкивания руками. Используются варианты этого хода: с махами и без махов руками. Каждый вариант цикла хода состоит из двух скользящих шагов, в момент каждого шага происходит свободное одноопорное скольжение, заканчива-

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

ющеся скольжением с отталкиванием ногой.

Одновременный одношажный коньковый ход. Самый скоростной вид конькового хода. Он применяется на стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°. Применение его в соревновательных условиях требует высочайшего уровня атлетической подготовки.

Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Имитации хода без палок и без лыж. Изучение работы рук, ног и туловища при исполнении данного хода. Следует обратить внимание на вынос рук. Не нужно выносить руки высоко и далеко вперед. Кисти рук в момент постановки палок на снег находятся на уровне глаз и ниже, руки в локтях свободно полусогнуты. При выполнении отталкивания кисти рук исполняют движение вниз и назад по кривой, проходящей в непосредственной близости к туловищу, расстояние между кистями рук не больше ширины плеч, отталкивание получается «из-под подмышек [1, с. 40].

Совершенствование техники коньковых ходов. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с различной скоростью в подъемы различной крутизны. Переходы на одновременные одношажные коньковые ходы на равнине, под пологий уклон и пологий подъем. Прохождение отрезков на равнинном участке лыжной трассы длиной 80-100 м одновременным одношажным коньковым ходом при минимальном числе шагов, и максимальном длине шага («проката»), прохождение отрезков 100-200 м на скорость. Следует обратить внимание на четкое и активное выполнение переноса массы тела на скользящую опору. *В момент постановки опорной ноги на снег проекция центра тяжести тела лыжника должна проходить через пяточную часть стопы (точку опоры).* Вследствие чего передняя часть лыжи разгружается, что обеспечивает свободное и легкое скольжение. 1, с.40]. Также следует обратить внимание на завершенность отталкиваний руками. Акцент в работе рук делается на отталкивание, а не на выносе рук вперед [1, с.41].

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

Список литературы

1. Герасимов Н.П., Золотов Ю.Ф. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: Методическое пособие. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2011. – 44 с.
2. Золотов Ю.Ф., Герасимов Н.П. Основы техники лыжных ходов: Подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза: Учебное пособие. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2008. – 146 с.