

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

УДК 796.015

**Зорина Анастасия Рудольфовна,**

студент,

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

**Газимзянова Гулина Фархадовна,**

студент,

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

**Аннотация.** Самостоятельные занятия лыжным спортом характеризуются дифференциацией по составу занимающихся. Результаты наблюдения, опроса позволяют составить примерную классификацию самостоятельно занимающихся лыжным спортом по группам исходя из их возраста, уровня подготовки и мотивации. На основе изучения специальной литературы в статье приведены методические рекомендации по организации занятий и методы самоконтроля, способы подбора инвентаря для начинающих лыжников. Регулярные занятия лыжами оказывают благотворное влияние на состояние здоровья, являются одним из лучших гармоничных и эффективных средств развития организма человека.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжная подготовка, самостоятельные занятия, тренировка, разминка, заминка.

В зимний период более популярен лыжный спорт, чем другие виды. Самым главным преимуществом является то, что он будет хорошей тренировкой для всего тела, который укрепит

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

все мышцы. Езда на лыжах поможет держать тонус всего тела. Таким образом, вы сможете обеспечивать насыщенность всего организма кислородом.

Исходя из возраста, уровня подготовки, можно составить примерную классификацию лыжников по группам: [1, с. 57].

1. «Гуляющие» (или просто «любители») - лыжники без подготовки.

Как правило, такие лыжники на лыжах просто передвигаются («ходят»), не задумываясь над правильностью движений.

2. «Чайники» - лыжники, не имеющие достаточной лыжной подготовки, как правило, не владеют правильной техникой передвижения на лыжах.

3. «Спортсмены-любители» (или «продвинутые любители») - лыжники, имеющие лыжную подготовку, не состоящие в сборных командах. Принимают активное участие в соревнованиях среди любителей, массовых стартах, различных марафонских дистанциях

4. «Спортсмены-профессионалы» - спортсмены, у которых есть лыжная подготовка и активно тренируются в постоянном темпе, состоящие в сборных разного уровня. Знают теорию отлично и с уверенностью применяют ее на практике.

5. «Ветераны» - бывшие спортсмены-профессионалы или спортсмены-любители. Активно катаются. Хорошо владеют техникой, теорией, опытом. Активно принимают участие в соревнованиях различного уровня и степени.

Среди студентов могут быть разных групп, а особенно: «чайники», «продвинутые любители», так и «спортсмены-профессионалы». Основы лыжной подготовки, которую преподают в дисциплине физическая культура, является изучением и осваиванием разных стилей лыжных ходов, совершенствование техники исполнения лыжных ходов, приобретение умений и навыков прохождения дистанций, развитие выносливости, изучение основ теории обработки лыж.

Каждый человек сможет в любое зимнее время начать заниматься. Но не следует с первых занятий разгонять пульс до 180-200 ударов в минуту и выше. Это чревато нехорошими последствиями для организма. Надо определить максимально допустимую частоту сердечных сокращений. Его найти можно так: из 220 нужно вычесть возраст. Оптимальную частоту ЧСС для занятий можно определить, умножив максимальную ЧСС на 0,60.

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

Надо поднимать нагрузку постепенно, чтобы не получить травму. Начинать кататься по 5 километров, потом плавно увеличивать дистанцию до 10 -15 километров.

Начинать катание (тренировку) следует спокойно с разминки, дать организму вработаться. После катания обязательно следует сделать заминку: небольшую спокойную пробежку, упражнения на растягивание мышц, различные наклоны туловищем (вперед, назад, влево, вправо), круговые движения руками (вращения), махи руками и ногами, вращения туловищем, головой, упражнения на восстановление дыхания и пульса.

Чтобы поддерживать свою форму, достаточно трех занятий в неделю, чтобы наращивать ее - необходимо 4-5 занятий.

Для успешных занятий лыжным спортом необходимо правильно выбрать лыжи и палки. При подборе лыж нужно учитывать *рост*, *вес* лыжника и *стиль* катания [2, с. 16]. Беговые лыжи и палки по длине подбираются отдельно для классического и конькового хода индивидуально для каждого человека, в зависимости от его роста (табл. 1).

Таблица 1.

Рекомендуемая длина лыж и лыжных палок  
в зависимости от роста лыжника и используемого лыжного хода

Рост лыжника (см)	классический ход		коньковый ход	
	Длина лыж (см)	Длина палок (см)	Длина лыж (см)	Длина палок (см)
150	177/182	120	167/172	130
155	182	125	172	135
160	187	130	177	140
165	187/197	135	182/187	140
170	197/202	140	187/192	150
174	202	145	192	155
180	205	150	192/197	160
185	202/207	155	197	165
190	207	160	197	170
195	207	165	197	175

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

Лыжный спорт является одним из лучших гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Регулярные занятия лыжами оказывают благотворное влияние на состояние здоровья человека, повышают иммунитет к болезням, улучшают осанку, телосложение - все это приводит утверждению жизнелюбивых позиций, оптимизму, улучшению качества жизни.

### **Список литературы:**

1. Герасимов Н.П., Методические аспекты организации самостоятельных занятий лыжным спортом // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики / Материалы II международной научно-практической конференции. Курган, 2015. С. 57-59
2. 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.