

Минибаева Елена Дмитриевна,
Старший преподаватель,
Самарский государственный технический университет,
г. Самара

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОЙ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Рассмотрены особенности использования аэробной нагрузки студентов-лыжников в период их интенсивной подготовки. Методика учебно-тренировочных занятий нацелена на поиск наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью, направлена на совершенствование форм организации тренировочного процесса студентов-лыжников с использованием концентрированных нагрузок различной направленности.

Ключевые слова. Тренировочные занятия, двухшажный ход, аэробные упражнения, способы передвижения, динамическая деятельность.

В системе физического воспитания лыжный спорт, как один из наиболее массовых видов спорта, занимает одно из ведущих мест. Этот вид спорта имеет большое образовательно-воспитательное значение: в процессе занятий студенты приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, с гигиеной спорта, и т.д. Занимаясь лыжной подготовкой, студенты развивают силу, выносливость, быстроту, координацию движений, воспитывают в себе смелость и настойчивость.

Занятия лыжным спортом улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения, обмен веществ, закаливают организм, повышают работоспособность студентов.

Занятия по лыжной подготовке включены в программу физического воспитания учебных заведений многих уровней, в том числе и вузов. И наиболее распространенной формой организации учебной работы по лыжной подготовке в этих учебных заведениях является учебно-тренировочное занятие.



На учебно-тренировочных занятиях проводится обучение технике передвижения на лыжах, решаются задачи развития функциональных и морально-волевых качеств у занимающихся студентов.

Занятия по лыжной подготовке в вузе подразделяют на три части: подготовительную, основную и заключительную, которые взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть. Ее основная задача - организация занимающихся, подготовка студентов к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание подготовительной части занятия включают выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах, передвижение к месту занятий, подготовку тренировочной лыжни или склона. До места, где можно встать на лыжи, студенты передвигаются колонной по одному или по два, скрепленные лыжи несут под рукой или на плече.

Основная часть. В начале основной части повторяют материал предыдущего занятия. После повторения пройденного материала приступают к решению главных задач основной части занятия - обучению студентов новым способам передвижения на лыжах или развитию физических качеств. Обычно развитие быстроты и выносливости планируют на разные занятия по лыжной подготовке, но в случаях сочетания развития этих качеств в одном занятии вначале проводят упражнения для развития быстроты, а затем выносливости.

В основной части занятия определенное время планируют на игры и игровые задания с целью повышения эмоциональности и уменьшения психологического напряжения. Помимо этого правильно подобранные игровые упражнения способствуют совершенствованию техники передвижения на лыжах и развитию физических качеств. Здесь важно, чтобы игры носили соревновательный характер.

Заключительная часть. В этой части занятия необходимо постепенно снизить нагрузку и возбуждение, вызванное интенсивным передвижением на лыжах. С этой целью рекомендуется проводить спокойное передвижение.



Обучение движениям и двигательным действиям на начальном этапе обучения проводится по схеме, включающей также несколько этапов.

Первый этап - ознакомление с изучаемым движением, создание представления о нем. Главными способами создания представлений являются предметный показ и словесные объяснения.

Ознакомление студентов с новыми движениями может быть начато еще в помещении, путем демонстрации рисунков и необходимых пояснений по ним. Показ преподавателем изучаемых элементов в движении на учебной лыже или склоне надо проводить сначала в более медленном темпе с подсчетом, а затем на обычной скорости.

Второй этап - практическое овладение движением, заключающееся в разучивании его элементов и их сочетаний в целом. Чтобы облегчить усвоение новых двигательных навыков, можно использовать следующие приемы: применение подготовительных и подводящих упражнений, упрощение внешних условий в начале разучивания движений.

Всякое новое движение, если оно может быть выполнено студентами достаточно правильно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде. Но многие движения вначале все же довольно трудно усваиваются, а некоторыми вообще невозможно овладеть сразу в целом. В таких случаях пользуются следующими приемами: расчленяют движения по фазам или элементам и изучают их по отдельности, а потом соединяют воедино.

Например, при первоначальном обучении попеременному двухшажному ходу трудно одновременно решать несколько задач: отталкиваться одновременно ногой и рукой, сохранять равновесие и следить за скольжением. Обращая внимание на отталкивание ногой и скольжение, упускают из вида движения рук, и наоборот. Поэтому вначале рекомендуется изучать скользящий шаг без палок, потом работу рук, а в заключение - весь ход в целом, т.е. каждую фазу расчленяют на элементы и эти элементы отрабатывают по отдельности с помощью специальных упражнений. Применяя расчлененное обучение



движениям, не следует дробить их сразу на очень мелкие части. Нужно стремиться к тому, чтобы при проведении упражнений они несколько "накладывались" одно на другое, т.е. конечное положение первого являлось бы начальным положением второго.

Другой способ, помогающий овладению техникой, - это последовательное переключение внимания с одного элемента на другой. Чтобы обучаемые могли контролировать правильность исходных и конечных положений при выполнении тех или иных элементов движения, преподаватель может рекомендовать некоторые ориентиры.

Например, при попеременных ходах в фазе скольжения колено опорной ноги должно быть над носком ботинка, кисть руки в конце выноса вперед - примерно на уровне глаз, палка на снег ставится около носка ботинка, и т.д.

Третий этап обучения – это улучшение и упрочение навыка. Улучшение первоначально усвоенных движений достигается посредством устранения скованности, ненужных движений и ошибок в технике. При этом необходимо научить студентов анализировать свою технику. Вначале анализ техники лыжных ходов каждого занимающегося и разбор ошибок делает преподаватель, в дальнейшем студенты могут это делать сами, а преподаватель - только поправлять их. Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление механизма движения, слабое развитие координационных способностей и других двигательных качеств, влияние конкурирующих навыков, и т.д.

Основной путь исправления ошибок - показ неправильного и правильного исполнения, а затем повторные попытки овладеть правильным исполнением. Есть и другой путь - это применение так называемых корригирующих упражнений.

Один из видов таких упражнений – *аэробные упражнения*. Например, студент идет попеременным ходом на излишне выпрямленных ногах. В качестве контрастного корригирующего упражнения ему предлагается движение на чрезмерно согнутых ногах. Такое утрированное контрдействие



очень эффективно. Хорошо помогает исправлению ошибок применение принудительных упражнений, т.е. различных ограничителей [1, с.68].

К закреплению изученных движений можно приступить после того, как в достаточной степени будут осмыслены и выработаны оптимальные ритм и темп. Закрепление навыка проводят путем многократного повторения упражнения, причем желательно в меняющихся условиях. Для прочного усвоения важно, чтобы количество одновременно изучаемых движений не было слишком большим. Далее постепенно происходит совершенствование навыка - это нахождение более эффективных способов осуществления двигательной задачи: повышения устойчивости, точности, скорости, экономичности движений. Одновременно с совершенствованием навыков происходит их постепенная автоматизация.

Правильная техника выполнения аэробных упражнений на лыжах - это целесообразная система движений, позволяющая достичь высоких спортивно-технических результатов. Техника передвижения на лыжах сложна и многообразна, она постоянно совершенствуется и ее приемы расширяются. Эффективность того или иного способа хода зависит от конкретных условий: физической подготовленности студентов, рельефа местности, состояния снежного покрова, смазки лыж, и т.д.

В настоящее время лыжный спорт — один из самых доступных и массовых видов физического воспитания. Физическая нагрузка на занятиях лыжами легко дозируется как по характеру воздействия, так и по объему интенсивности. Вследствие этого можно рекомендовать использование лыжного спорта на занятиях у студентов любого возраста, независимо от пола, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

Список литературы:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. М.: Изд. центр «Академия», 2016, 368 с.

