

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

Лыжная подготовка в вузе

Методические указания

Ярославль 2004

ББК Ч 511.2

Л 88

УДК 796+799

Составители: А.В. Люсин, В.Ф. Мосягин, М.И. Симаков

Лыжная подготовка в вузе: Метод. указания / Сост.: А.В. Люсин, В.Ф. Мосягин, М.И. Симаков; Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2004. 35 с.

В данных методических указаниях сконцентрированы основные разделы занятий по лыжной подготовке со студентами 1 - 3 курсов в высших учебных заведениях. Здесь использован опыт практической работ преподавателей по лыжному спорту кафедры физического воспитания Ярославского государственного университета. В указаниях изложены современные методы обучения технике передвижения на лыжах, даются практические рекомендации по подбору, содержанию и хранению лыжного инвентаря, обуви, спортивной одежды.

Методические указания предназначены для преподавателей физического воспитания и для самостоятельной подготовки студентов (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ).

Ил. 26; табл. 2.

Рецензент: кафедра физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова.

© Ярославский государственный университет, 2004

© Коллектив авторов, 2004

Введение

Физическое воспитание молодежи в нашей стране является предметом постоянной заботы правительства. Роль физического воспитания в вузе особенно возрастает в настоящее время, в условиях научно-технической революции и большого потока научной, технической и политической информации. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему и гармоническому развитию студентов, содействуют подготовке высококвалифицированных специалистов.

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, настойчивость.

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

Формы организации учебной работы

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.

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

Подготовительная часть. Ее основная задача - организация занимающихся, подготовка студентов к более интенсивной работе в ос-

новой части занятия. В содержание подготовительной части урока 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 урока 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. 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.

Урок заканчивается организованным построением и подведением его итогов.

Организация учебно-тренировочных занятий

Успех учебно-тренировочных занятий зависит от многих факторов, и в первую очередь - от правильно выбранного лыжного инвентаря, подготовки мест занятий, т.е. учебных кругов и склонов.

Занятия по лыжной подготовке в нашей северо-западной зоне разрешается проводить при температуре воздуха до -25°C и слабом ветре, до -20°C при сильном ветре. Поэтому особое внимание студентов необходимо сосредоточить на одежде, которую надо подбирать в соответствии с температурой и влажностью воздуха, задачами трени-

ровочного занятия, состоянием здоровья и способностью передвигаться на лыжах. Одежда не должна стеснять движений, быть теплой и легкой, способной защищать от ветра и холода. Студентам можно посоветовать надевать трикотажное или шерстяное белье, свитер, лыжный костюм, тонкие хлопчатобумажные и толстые шерстяные носки, шапочку и варежки. В морозную и ветреную погоду необходимо надевать фланелевые плавки, а женщинам и теплый бюстгальтер, шерстяные наушники.

После вводной беседы студенты под руководством преподавателя учебной группы подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки. При выборе ботинок необходимо учитывать то обстоятельство, что вся спортивная зимняя обувь изготавливается более свободной, чем обычная. Поэтому надо рекомендовать брать тот размер лыжной обуви, который соответствует обычной. При выборе размера лыж нужно учитывать свой вес и рост, ориентируясь на данные, приведенные в таблице 1.

Таблица 1

Выбор лыж по весу и росту лыжника

Вес лыжника, кг	50	55	60	85	70	75	80 и более
Рост, см	155	160	165	170	175	180	185 и более
Длина лыж, см	190	195	200	205	210	215	220

Выбирать лыжи меньшей (чем указано в табл. 1) длины не рекомендуется, несмотря на то, что короткими лыжами легче управлять при прохождении поворотов, но скользить на них будет значительно труднее и, кроме того, их применение может привести к существенным недостаткам в технике ходов. Длина лыжных палок также подбирается в зависимости от роста обучающегося и определяется так: рост лыжника в см минус 35 см. Например, ваш рост 175 см, значит, размер палок будет равен: 175 см минус 35 см, т.е. 140 см.

Преподаватель знакомит вас с порядком построения перед занятием, рассказывает и показывает, как надо правильно смазывать лыжи лыжной мазью и растирать ее. Преподавателю необходимо показать также, как обозначаются лыжи и как надо вдевать руку в петлю лыжной палки – снизу-вверх и далее, как показано на рисунке 1.