

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

В основу содержания нашего сообщения легли данные научно-методической литературы, анкетирование специалистов и результаты собственных исследований. Развитие высшей школы на современном этапе ставит перед нами вопросы о необходимости повышения эффективности проведения занятий по физическому воспитанию студентов. Это обусловлено результатами исследований, которые подтверждают низкий уровень развития основных физических качеств абитуриентов вузов. Полученные результаты тестирования показывают на то, что в большей мере отстает в своем развитии такое физическое качество, как выносливость. В зимний период времени одним из важных разделов учебной программы физическое воспитание студентов основного отделения является лыжная подготовка, которая в значительной степени способствует развитию данного физического качества. Изменение климата в сторону потепления и как следствие недостаточность снежного покрова, могут уменьшать время на лыжную подготовку и предъявляют новые требования к организации учебно-тренировочного процесса. В связи с этим назрела необходимость определить основополагающие моменты оптимизации учебного процесса по лыжной подготовке студентов. Следует отметить тот факт, что значительная часть студентов первого года обучения не владеют навыками передвижения на лыжах. Поэтому с нашей точки зрения в основу обучения технике передвижения на лыжах должны лечь классические хода, поскольку структура их движений наиболее ближе подходить к естественным локомоциям человека – ходьбе. Коньковые хода предъявляют повышенные требования к инвентарю (наличие специальных ботинок и креплений к ним), что, как правило, отсутствует на лыжных базах вузов. А также необходимостью подготовки специальных трасс и учебных площадок. С целью развития основных физических качеств и в большей степени выносливости следует использовать циклические нагрузки средней степени интенсивности (М.Я.Набатникова, 1982) и пульсовую стоимость основных упражнений лыжника-гонщика за одну секунду (А.А. Тимофеев, 1989). Это более эффективно влияет на улучшение общего функционального состояния студентов, их умственную работоспособность, и как следствие, на успеваемость по профилирующим дисциплинам технического вуза. Данные рекомендации предполагается использовать на практических занятиях по физической культуре и для проведения самостоятельных занятий студентами по лыжной подготовке.