

УДК 796.92-057.875

А.А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

## **К ВОПРОСУ О ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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. Как правило, на нее отводится 24 часа учебной нагрузки или 1,5 месяца в календарном исчислении. Изменение климата в сторону потепления и как следствие недостаточность снежного покрова, могут уменьшать время на лыжную подготовку. В связи с этим, с нашей точки зрения, назрела необходимость определить основополагающие моменты оптимизации учебного процесса по лыжной подготовке студентов.

**Обучение.** Во-первых, в основу обучения технике передвижения на лыжах должны лечь классические хода. Коньковые хода предъявляют повышенные требования к инвентарю, а также необходимостью подготовки специальных трасс и учебных площадок. Во-вторых, из всего арсенала основных упражнений лыжника-гонщика, следует выделить в целях овладения два основных хода: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный. Овладение техникой передвижения этими ходами происходит быстрее, поскольку структура их движений наиболее ближе подходит к естественным локамоциям человека – ходьбе.

**Тренировка.** Как показывает практика, подтвержденная научными исследованиями, наиболее эффективно влияет на функциональное состояние студентов и их умственную работоспособность циклические нагрузки средней степени интенсивности (по классификации М.Я.Набатниковой, 1982) длительностью до 30 минут непрерывной работы и более при использовании равномерного и переменного методов тренировки.