

УДК 796.01

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ****Д.С. ЖАХОВСКИЙ***(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

В методологии формирования здорового образа жизни лыжная подготовка рассматривается как один из факторов, оказывающих положительное влияние на уровень физического развития, физической подготовленности и состояние физического здоровья людей, и как следствие их профессиональной работоспособности на основе создания базы необходимых физических качеств.

Введение. Различные неблагоприятные особенности и сложность в производственном и учебных процессах могут привести к перенапряжению организма. При такой ситуации необходимо уделять намного больше внимания восстановлению и сохранению здоровья, а также увеличению продолжительности жизни в том числе и посредством занятий лыжным спортом.[2]

Основная часть. Многолетние наблюдения (по Раевскому) за активными занятиями лыжным спортом позволили найти основную направленность методики занятий.[1,3]

Прежде всего это:

а) Общая выносливость (ОВ).

Формирование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки в режиме соответствующем работе умеренной и большой мощности.

Формирование ОВ требует значительного объема работ, как во время одного занятия, так и в годовом цикле. В качестве основных методов воспитания ОВ используются методы непрерывного, переменного и повторного упражнения. На начальных этапах следует широко применять равномерное непрерывное упражнение.

б) Упражнения на общую выносливость.

1. Продолжительное передвижение на лыжах до 1 часа в равномерном переменном темпе.

2. Скоростной бег на лыжах 5-15 км.

3. Упражнения подготовительного периода: кроссовый бег, плавание, гребля, спортивные игры.

в) Упражнения на реакцию.

1. Спуски с гор на лыжах, одной лыже.

г) упражнения для воспитания выносливости и устойчивости к низким температурам.

1. Проведение занятий на открытом воздухе в легкой одежде 30-90 мин.

2. Продолжительное выполнение упражнений с повышенной интенсивностью в условиях затрудненной теплоотдачи - бег на лыжах до 10 км в теплом тренировочном костюме.

3. Ходьба на лыжах в переменном темпе: 1000 м пробежать в среднем темпе, затем 1000 м медленно, 1000 м - сильно, 1000 м - медленно.

д) упражнения для формирования устойчивости к гипоксии.

Эти упражнения вырабатывают устойчивость к воздействию промышленных ядов и проникающей радиации. Выполняются упражнения продолжительной умеренной интенсивностью на выносливость в сочетании с закаливанием естественными факторами природы и гипоксической тренировки.

Устойчивость к гипоксии обеспечивается с помощью анаэробного креатинфосфатного и анаэробного гликолитического механизмов энергообеспечения. Анаэробный креатинфосфатный механизм энергообеспечения наиболее эффективно тренируется при тренировке с предельной интенсивностью в течении 3-10 с. Нужный эффект даёт выполнение упражнений сериями по 4-5 повторений в каждой. Интервалы отдыха между повторениями 2-3', между сериями 7-10'.

Анаэробный гликолитический механизм совершенствуется во время тренировки близкой по своей интенсивности к предельной, которая длится от 20" до 2" и более. В этом случае также целесообразно выполнять работу сериями из 3-4 повторений, с сокращением интервалов отдыха до 5'. Время отдыха между сериями должно быть приемлемым - 10'-20'.

Хорошие результаты приносят тренировки в среднегорье и выполнение физических упражнений в условиях пониженного содержания кислорода в воздухе.

1. Подъем на лыжах в гору 3-4х50-100 м со скоростью 90-95% от максимальной попеременным ходом или елочкой, 2-5 серии. Отдых между отрезками 2-3', между сериями 7-8'.

2. Подъем на лыжах в гору 3-4х50-100 м со скоростью 90-95% от максимальной попеременным ходом или елочкой. Выполнить 2-3 серии. Отдых между отрезками 5-8', между сериями 20-15'.

е) Эмоциональная устойчивость.

В процессе тренировки эмоциональная устойчивость обеспечивается путем:

- Приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствование физиологических процессов адаптации к стресс факторам;
- Выработки навыков, умений привычек саморегуляции эмоциональной напряженности.

Наиболее эффективны:

1. Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту.
2. Прыжок на лыжах с трамплина.
3. Лыжная гонка со стрельбой.
4. Лыжные соревнования.
5. Проведение занятий в присутствии зрителей

ж) Стойкость.

Самым действенным средством формирования стойкости в процессе физического воспитания и занятий лыжным спортом, является тренировка содержащая элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, которая выполняется в неблагоприятных погодных условиях, в большом объеме, т.к. они требуют значительного нервного напряжения.[1]

Во время формирования этого качества нужно тренировать не только волевое усилие, но и физическую базу усилия. В этом случае следует строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что в конечном счете отразится на волевом действии.[1]

Вывод. Регулярные занятия лыжным спортом обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; Общей адаптационной способности и резистентности организма; Развитие высокого уровня общей выносливости, устойчивости к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды. Интоксикации; Развитие целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. — 136 с
2. Антипин, Н.И. Методология и практическая деятельность по направлению к ЗОЖ / Н. И. Антипин, Н.Т. Станский // Проблемы физической культуры : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. — Гомель, 2015. — Ч. 2. — С. 4–7.
3. Антипин, Н.И. Методика совершенствования профессиональных психофизических качеств в Новополоцком клубе ветеранов лыжного спорта / Н.И. Антипин, А.И. Терешко // Тезисы докладов I Междунар. экол. Симпозиума, Полоцк. В 2 т. — Полоцк : ПГУ, 2007. — Т. 2. — С. 176–179.