Доклад Бибаева Василия Николаевича на тему:

«Лыжная подготовка в медицинском колледже»

Занятия по лыжной подготовке входят в обязательную программу и направленны на формирование или закрепление навыков в способах передвижения на лыжах, строевых приёмов, развития выносливости, воспитания настойчивости и упорства.

Передвижение на лыжах является мощным тренирующим фактором для сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Так как оно связано с вовлечением в работу практически всех мышечных групп с большими затратами энергии.

Лыжная подготовка способствует закаливанию организма. Закаливание организма происходит не в силу прямых мышечных нагрузок, а в результате воздействия всех факторов внешней среды при занятиях вне помещения.

В процессе занятий студенты должны освоить лыжные ходы (обычный, бесшажный, одношажный, двухшажный), подъёмы в гору обычным шагом,  «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуски в различных стойках и торможения.

Подготовка к занятиям и передвижение к месту х проведения требуют значительно большего времени, поэтому длительность занятий по лыжной подготовке, как правило не менее двух учебных часов.

В подготовительной части занятия отрабатываются строевые приёмы с лыжами, во время передвижения к месту занятия осуществляется подготовка организма к физической нагрузке. Передвижение проводится в пешем порядке или если позволяют условия, на лыжах в колоне по одному на дистанции 4-6 шагов. Перед началом движения преподаватель обязательно назначает замыкающего из числа подготовленных студентов, который мог бы оказать помощь отстающим.

В основной части занятий изучается техника лыжных ходов, подъёмов и спусков, проводится тренировка в передвижении по замкнутому маршруту длиной 1-2 км, чтобы можно было контролировать скорость движения. Выполнение контрольных нормативов в гонках на 3-5 км проводится в конце обучения по разделу.

Задачи заключительной части занятия, как правило, решаются в ходе передвижения в учебное заведение. В начале обязательно проверка наличия студентов, особенно в тех случаях, когда в основной части были передвижения на пересечённой местности.

Главная цель занятий лыжной подготовкой – формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья на свежем воздухе, подготовка к профессиональной деятельности.