

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный университет геосистем и технологий»  
(СГУГиТ)

Л. М. Стукало

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Методические указания для обучающихся по направлениям подготовки 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, 21.03.02 Землеустройство и кадастры, 27.03.05 Инноватика, 10.03.01 Информационная безопасность, 05.03.03 Картография и геоинформатика, 38.03.02 Менеджмент, 12.03.02 Оплотехника, 12.03.01 Приборостроение, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 20.03.01 Техносферная безопасность, 05.03.06 Экология и природопользование, 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) и специальностям 17.05.01 Боеприпасы и взрыватели, 21.05.04 Горное дело, 21.05.01 Прикладная геодезия (уровень специалитета)

Новосибирск  
СГУГиТ  
2023

УДК 796.92

С881

Рецензенты: кандидат биологических наук, декан факультета физической культуры НГПУ, заслуженный работник физической культуры РФ *С. П. Турыгин*

кандидат педагогических наук, доцент, СГУГиТ *Е. И. Теплухин*

**Стукало, Л. М.**

С881 Особенности занятий по лыжной подготовке с обучающимися специальной медицинской группы : методические указания / Л. М. Стукало. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Новосибирск : СГУГиТ, 2023. – 24 с. – Текст : непосредственный.

Методические указания подготовлены старшим преподавателем Л. М. Стукало на кафедре физической культуры.

В методических указаниях рассматривается система эффективной организации проведения занятий с обучающимися специальной медицинской группы. Особое внимание уделено самоподготовке и самоконтролю обучающихся, а также профилактике травматизма при занятиях на лыжах.

Методические указания предназначены для обучающихся 1–2-го курсов по направлениям подготовки 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, 21.03.02 Землеустройство и кадастры, 27.03.05 Инноватика, 10.03.01 Информационная безопасность, 05.03.03 Картография и геоинформатика, 38.03.02 Менеджмент, 12.03.02 Оплотехника, 12.03.01 Приборостроение, 27.03.01 Стандартизация и метрология, 20.03.01 Техносферная безопасность, 05.03.06 Экология и природопользование, 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) и специальностям 17.05.01 Боеприпасы и взрыватели, 21.05.04 Горное дело, 21.05.01 Прикладная геодезия (уровень специалитета), а также для тех, кто сознательно относится к занятиям физической культурой.

Рекомендованы к издания кафедрой физической культуры, Ученым советом Института кадастра и природопользования СГУГиТ.

Печатается по решению редакционно-издательского совета СГУГиТ

УДК 796.92

© СГУГиТ, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Общие сведения о задачах и режиме занятий специальной медицинской группы.....	6
2. Роль самоподготовки и самоконтроля обучающихся .....	8
3. Особенности предсезонной подготовки.....	13
4. Организация лыжных занятий .....	17
Заключение .....	22
Библиографический список.....	23

## ВВЕДЕНИЕ

Как известно, основным профилактическим средством против роста числа заболеваний является правильный образ жизни и восполнение недостающей физической активности. Это особенно важно для обучающихся в высшем учебном заведении и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Для этих целей наиболее эффективны циклические упражнения на выносливость (например, ходьба, бег, лыжи, коньки), которые дают больший восстановительный эффект по сравнению с ациклическими видами физических упражнений.

Еще на заре рождения медицины один из ее основоположников Гиппократ говорил, что необходимо для продления жизни: умеренность во всем, разумная гимнастика и ходьба на свежем воздухе, что он называл пищей жизни. Занятия на свежем воздухе имеют несомненное гигиеническое преимущество по сравнению с занятиями в спортивных залах и наиболее полезны для обучающихся, находящих весь день в аудиториях, читальных залах и рабочих комнатах. Занимаясь на воздухе, обучающиеся закаливают организм и улучшают биологические процессы в нем. Кроме того, свежий воздух и природные условия снимают нервное напряжение у занимающихся, влияют успокаивающе на весь организм, придают бодрости [4].

Следует отметить, что если занятия будут проходить в черте города, то эффекта от этих занятий будет меньше. В городском воздухе особенно ощущается недостаток кислорода. Он загрязнен различными примесями, исходящими из топок (дым, серный газ) и от автотранспорта (выхлопные газы). Городской шум – своеобразный продукт отходов современной цивилизации – коварен тем, что его вредное действие на организм совершенно незаметно. Под его влиянием в коре головного мозга возникает очаг резкого возбуждения, нарушаются окислительная и восстановительная способности мозга. Шум увеличивает число всевозможных заболеваний еще и потому, что он угнетающе действует на психику, способствует значительному расходованию нервной энергии, вызывает чувство душевного недовольствия [3].

Благодаря своей способности влиять на психику человека, очищать воздух, поглощать из воздуха газ и выделять кислород, лес является естественным очистителем атмосферы. Лес, с его тишиной, голосами птиц, успокаивающей цветовой гаммой, воздухом, насыщенным отрицательными ионами, богатым кислородом и чистым от вредных микробов, с многообразием красок и величием, имеет несомненное преимущество для проведения занятий физкультурой за городской чертой.

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЗАДАЧАХ И РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

По медицинским заключениям у значительной части обучающихся СМГ наблюдаются остаточные явления в состоянии здоровья после перенесенных заболеваний, однако степень такого отклонения этих обучающихся в школе и в семье преувеличивалась. Ослабленные школьники чаще всего освобождались от занятий по физкультуре, что лишь усугубляло отставание их физического развития. При поступлении в вуз такие юноши и девушки не подготовлены к занятиям физкультурой, они, как правило, считают физические упражнения недопустимыми для себя и даже опасными для здоровья.

В связи с этим основными задачами физического воспитания в СМГ являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, усиление физиологической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение основных двигательных умений и навыков из числа, предусмотренного программой занятий физической культурой для вузов.

Формирование учебных СМГ проводится после медицинского осмотра и собеседования с преподавателем, когда преподаватель узнает не только основное заболевание, но и другие недуги, а главное, выявляет физическую подготовленность и выносливость. Такой индивидуальный опрос облегчает формирование группы, не травмируя занимающегося.

Для обучающихся СМГ в программу занятий физкультурой включается дополнительный теоретический раздел по вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактики заболеваний, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля. В раздел программы по лыжной подготовке входит освоение техники передвижения на лыжах и специальные подготовительные упражнения в бесснежный период и на снегу. Тренировка проводится

на дистанциях для мужчин от 3 км в начальном периоде занятий до 6–8 км в конечном периоде, а для женщин от 2 до 4 км.

Главной задачей педагога в этом случае является придание обучающимся уверенности в пользе занятий лыжами, веру в перспективу завтрашнего дня, потому что «человек не может жить на свете, если у него нет ничего радостного. Истинным стимулом человеческой жизни является завтрашняя радость» (А. С. Макаренко) [1].

## 2. РОЛЬ САМОПОДГОТОВКИ И САМОКОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К дополнительным внеурочным формам занятий в СМГ относится утренняя гимнастика. Она должна являться обязательной частью ежедневного режима обучающегося и проводиться непосредственно после сна.

Основное значение утренней гимнастики – общетонизирующее: она способствует повышению обмена веществ и улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Полезная длительность ее обычно составляет 10–20 минут.

К другим самостоятельным тренировочным занятиям относятся прогулки на лыжах в выходные дни. Прогулки должны проводиться с семьей или с друзьями. Людям с отклонениями в состоянии здоровья занятия на лыжах в одиночку противопоказаны.

Проведение лыжных занятий или прогулок на полезном для организма уровне существенно зависит от правильно подобранного инвентаря. При подборе лыжник должен поставить лыжи вертикально рядом с собой. Поднятая вверх рука лыжника, согнутая в кистевом суставе, должна пальцами касаться носка лыжи (рис. 1, *а*). Палки ставятся также вертикально рядом с лыжником, при этом их верхние концы должны быть на уровне плечевого сустава (рис. 1, *б*). Ботинки должны быть на один размер больше летней обуви.

После подбора инвентаря занимающиеся учатся правильно ставить ботинок в крепление лыж на полу лыжного хранилища. Для этого нужно вставить носок ботинка в крепление и поднять пятку ботинка вверх, что способствует лучшему попаданию отверстий ботинок в шипы на креплении. Убедившись, что шипы попали в отверстия, лыжник руками закрывает дужку крепления, после чего пятка ботинка опускается на лыжу.

Для того чтобы правильно взять палку, лыжник продевает снизу руку в темляк, затем движением сверху давит на темляк, обхватывая его вместе с ручкой палки.



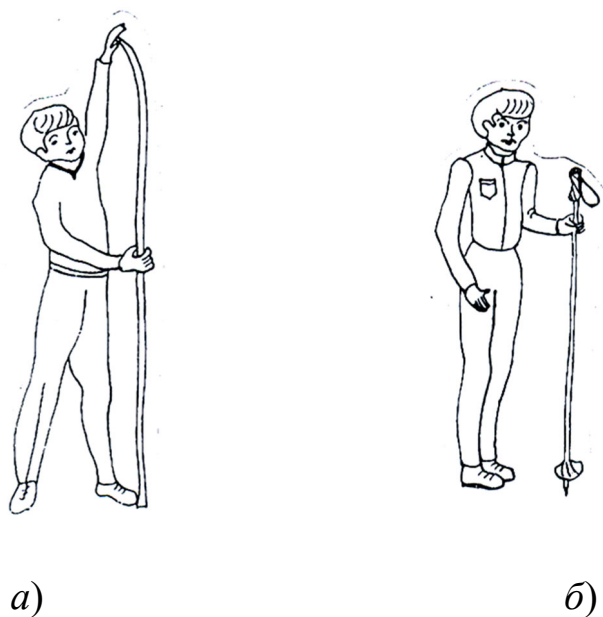


Рис. 1

Обучающиеся при занятиях физкультурой должны знать и соблюдать правила гигиены тела и одежды. Влажная одежда, обувь, носки, рукавицы, плохо подогнанное снаряжение и обувь (тугое шнурование, сжимающее ногу крепление, тесный ботинок и т. д.) недопустимы при занятиях в условиях зимнего времени. Чем лучше это усвоят обучающиеся до выхода на снег, тем меньше получают травм и обморожений, а значит, в полной мере выполняют поставленные перед ними задачи. Поэтому, отправляясь на занятия физкультурой на свежем воздухе, одеваться нужно по погоде. Если нет ветра, то можно надеть шерстяные вещи, которые хорошо пропускают воздух и сохраняют тепло. Нежелательны костюмы из синтетической ткани, которые не пропускают воздух, из-за чего происходит быстрое перегревание тела, а затем и переохлаждение, что приводит к простудным явлениям. Под такой одеждой задерживается большое количество углекислоты, вызывающей ряд расстройств нервной и дыхательной систем, функций крови. При ветреной же погоде поверх шерстяных вещей можно надеть ветрозащитный костюм [2].

Большое значение при занятиях физическими упражнениями имеют также вопросы питания. Пища должна приниматься не менее чем за два часа до занятий. Необходимо избегать приема острой пищи, вызывающей

раздражения, а также продуктов, ведущих к газообразованию (репчатый лук, капуста, яблоки, бобовые). Следует воздержаться от жирной пищи, поскольку она замедляет освобождение желудочно-кишечного тракта. Объем пищи должен быть умеренным. После занятий, в результате которых в организме теряется вода, не следует пить воду сразу в большом количестве. Полезны напитки, богатые витамином С (отвар шиповника, компоты из различных ягод), фрукты, овощи, зелень. Следует всегда помнить, что хороший режим питания играет немаловажную роль в предупреждении болезней.

Правильная постановка дыхания играет очень существенную роль при занятиях физкультурой вообще, а на свежем воздухе – особенно. Дыхание должно быть глубоким, а не поверхностным. Важно помнить, что при выполнении физических упражнений нельзя задерживать дыхание, а следует делать активный выдох через рот, удаляя этим углекислый газ из легких. Вдох желательно делать через нос, особенно в зимнее время. Воздух, который проходит через носовую полость, не только очищается, но и увлажняется и согревается, что важно при занятиях в зимнее время. Также одновременно раздражаются окончания нервов в слизистой оболочке носа рефлекторным путем, усиливая акт дыхания. Вот почему через нос в организм человека поступает значительно больше воздуха, чем при дыхании через рот. Но дело в том, что такое дыхание возможно только при равномерном передвижении (при пульсе до 120 уд./мин), так как при работе большей интенсивности дыхания через нос уже не хватает и организм человека рефлекторно переходит на смешанное дыхание. Смешанное дыхание особенно опасно в морозную погоду, когда через рот можно застудить верхние дыхательные пути. Вот почему одним из самых эффективных средств укрепления дыхательных путей являются занятия на лыжах, что лишний раз доказывает пользу этих занятий в вузе с обучающимися СМГ [4].

После каждого урока по физвоспитанию или самостоятельного занятия обучающийся должен заполнять дневник самоконтроля. Самоконтроль – ценное дополнение к врачебному контролю, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья.

В дневнике записи рекомендуется вести, например, по следующему образцу.

Содержание выполняемой работы	Дни и числа	Пульс, уд./мин	Вес, кг	Сон, аппетит	Самочувствие, настроение, желание заниматься
1. Спортивные игры в волейбол	05.04.11	62	64	Хороший, отличный	Есть желание заниматься, самочувствие хорошее
2. День отдыха	06.04.11	62	64	Хороший, отличный	Есть желание заниматься, самочувствие хорошее
3. День отдыха	07.04.11	60	64	Хороший, отличный	Есть желание заниматься, самочувствие хорошее
4. Спортивные игры в волейбол	08.04.11	62	63,9	Хороший, отличный	Есть желание заниматься, самочувствие хорошее
5. День отдыха	09.04.11	60	64	Хороший, отличный	Есть желание заниматься, самочувствие хорошее
6. Плавание в бассейне	10.04.11	70	63,9	Сон неважный, хочется пить	Нет желания заниматься
7. День отдыха	11.04.11	64	64	Сон нормальный, аппетит лучше	Самочувствие улучшилось

Систематические записи в дневнике позволяют:

- обучить простейшим методам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития и состояния здоровья;
- регулировать и оценивать полученные данные;
- привить обучающемуся необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- поддерживать регулярную связь обучающегося с преподавателем.

Делать это надо каждый день, причем не только во время занятий по физвоспитанию, но и дома перед сном, желательно в одно и то же время. Результаты самоконтроля за некоторый промежуток времени для визуального контроля рекомендуется фиксировать графически (рис. 2).

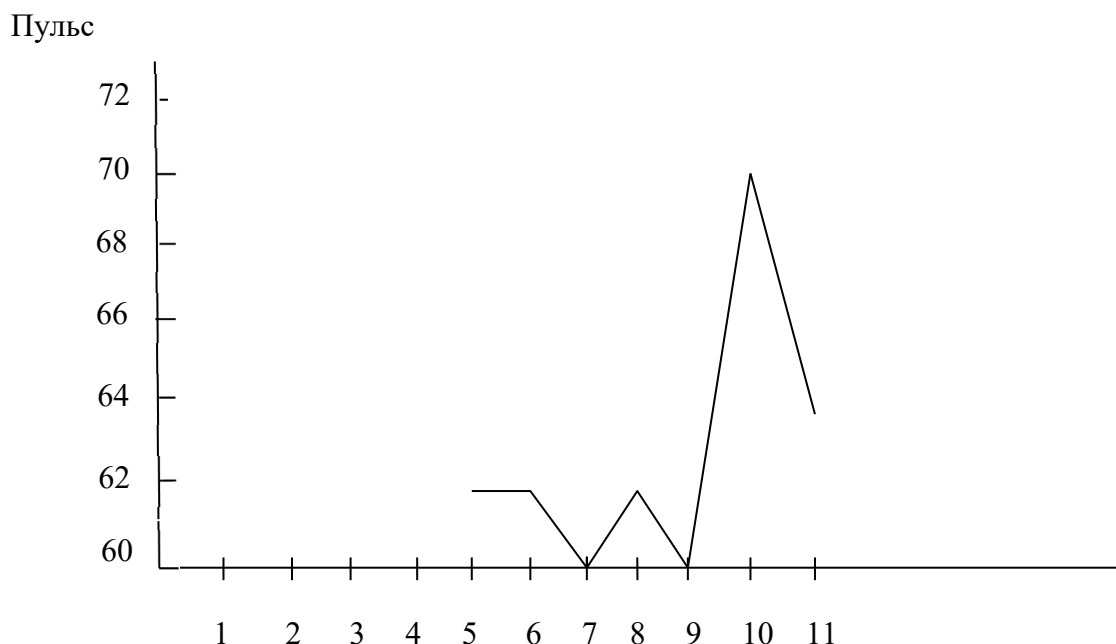


Рис. 2

На таком графике наглядно показано изменение пульсовых отклонений. Обычно при хорошем перенесении нагрузок восстановление пульса держится на сравнительно горизонтальной линии, что видно на графике пульса 5-го и 6-го числа, да и с 6-го по 9-е число он вел себя хорошо. Если же восстановление организма после нагрузки плохое, то мы это сразу увидим на кривой, которая резко прыгнула вверх 10-го числа. В этом случае обучающийся должен обратиться к преподавателю, который обязан подобрать такую дозировку нагрузки, которая не вызывала бы таких резких перепадов в работе организма.

В процессе занятий преподаватель должен периодически проверять дневник самоконтроля и анализировать состояние здоровья занимающихся. Делать это надо не реже одного раза в неделю. Сопоставляя свои данные с показателями самоконтроля, преподаватель следит за ходом занятий, как оно влияет на здоровье обучающегося, дает ему необходимые советы [2].

### 3. ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ

Учитывая специфику занятий по лыжной подготовке, которые проходят в зимнее время, задачи обучения занимающихся в СМГ усложняются. Решать их надо еще до того, как занимающиеся выйдут на снег, в период так называемой предсезонной подготовки. На этом этапе занимающиеся знакомятся с правильным подбором лыжного инвентаря, подгонкой крепления к лыжной обуви, правильной смазкой лыж мазью и остальными требованиями, которым должны соответствовать лыжи, палки, крепления, обувь и одежда лыжника. Обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, нарушение которой может привести к нежелательным последствиям: травмам, обморожениям и даже к несчастным случаям.

Успешному обучению технике передвижения на лыжах способствует имитация в условиях спортзала техники попеременного двухшажного хода как основного для занимающихся в СМГ. Имитационные упражнения выполняются на месте. Начинают их с основной стойки (ОС), а затем уже постепенно усложняют упражнения, изменяя исходные положения.

**Упражнение 1.** Исходное положение: ОС, ноги чуть согнуты в коленных суставах. Спина расслаблена, плечи опущены вперед (рис. 3, а), руки выполняют попеременные движения вперед-назад (рис. 3, б). Выполнять движения следует расслабленно, с хорошей амплитудой рук, а также работой рук вдоль туловища. Взгляд нужно направить вперед, дыхание – контролировать.

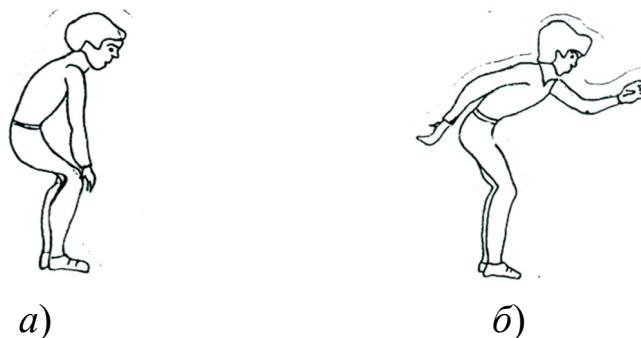


Рис. 3

**Упражнение 2.** Из ОС отвести одну ногу назад и поставить на носок прямой в коленном суставе. Выполнять попеременные движения руками вперед-назад (рис. 4). Методические указания те же, что и в первом упражнении. Разница в том, что занимающийся держит вес тела в основном на передней ноге.



Рис. 4

**Упражнение 3.** Усложняется по сравнению со вторым упражнением тем, что лыжник отрывает стоящую сзади ногу от опоры, выпрямляет ее и остается в одноопорном положении. Из этого положения выполняются маховые движения руками вперед-назад (рис. 5). Положение туловища при этом должно составлять одну прямую линию с опорной ногой. После небольшого отдыха опорные ноги нужно поменять.



Рис. 5

**Упражнение 4.** Выполняется также в одноопорном положении, но к махам рук подключается мах вперед-назад неопорной ногой. Это упражнение по координации приближает лыжника к движениям на снегу (рис. 6, а, б).

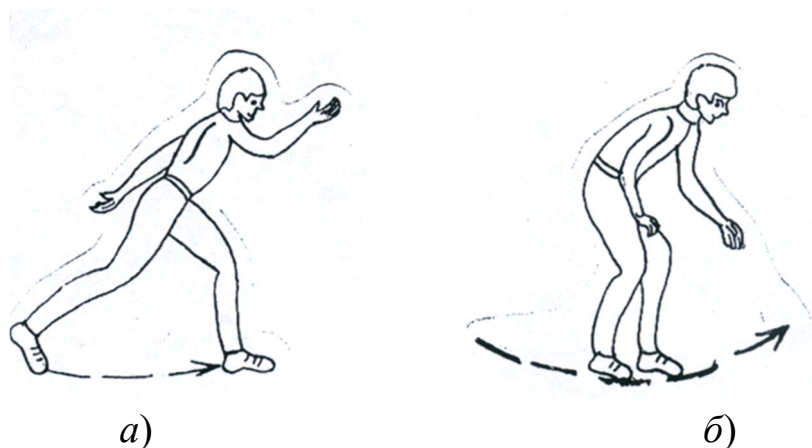


Рис. 6

После разучивания имитационных упражнений преподаватель каждому обучающемуся персонально назначает интенсивность их исполнения. Если преподаватель видит, что занимающиеся справляются с такой нагрузкой и координация движений не нарушается, он дает имитацию этих упражнений с резиновым амортизатором, натяжение которого регулируется в зависимости от индивидуальных возможностей обучающегося (рис. 7).

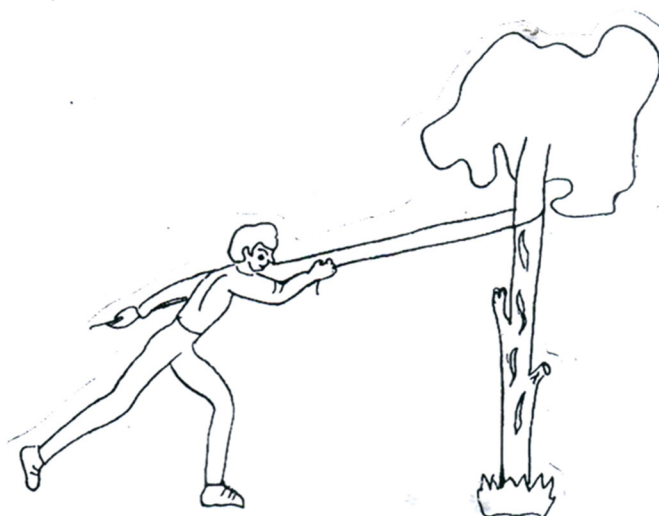


Рис. 7

При этом надо следить, чтобы при махе руки сверху вниз не было сильного сгибания руки в локтевом суставе.

Следующий ход – одновременный бесшажный – по технике исполнения проще, но требует от занимающихся силовой направленности и момента натуживания, что, конечно же, приемлемо не всеми в СМГ. Но если скольжение отличное и лыжня чуть под спуск, то его преимущество проявляется даже у слабоподготовленных занимающихся. Имитацию этого хода выполняют также как без амортизатора, так и с амортизатором. Из основной стойки (рис. 8, а) лыжника поднимаются одновременно обе руки до уровня головы, после чего делается навал туловищем вперед вниз (рис. 8, б), заканчивая движение одновременным толчком двух рук (рис. 8, в).

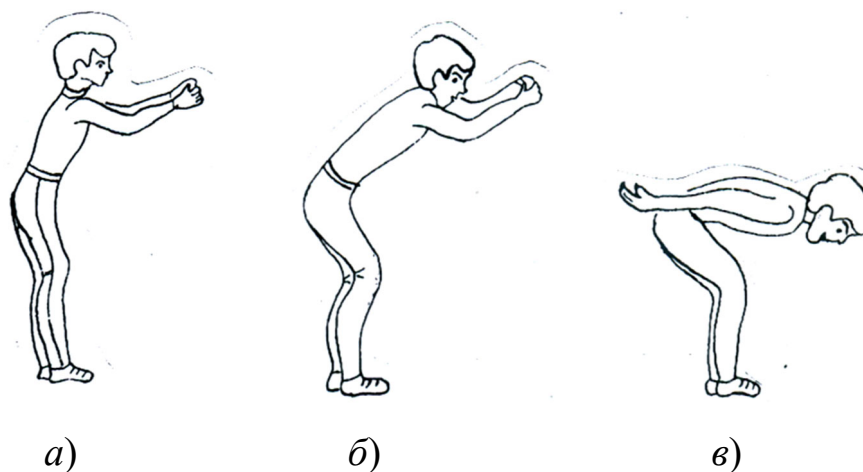


Рис. 8

В период предсезонной подготовки, кроме перечисленных умений и навыков, включаются такие виды физической нагрузки, как, например, ходьба и бег, которые связаны с развитием выносливости и тренировкой дыхания. Роль этих упражнений в подготовке к занятиям на лыжах очень велика и дает эффект, так как они улучшают функциональное состояние многих органов и систем человеческого организма, в первую очередь, коронарного кровообращения и работу мышц сердца. Чередование бега с ходьбой также позволяет организму безболезненно переходить от нагрузки к отдыху в процессе работы. В целом же такие физические упражнения готовят организм к нагрузке, которая выполняется при занятиях на лыжах [2].



## 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ЗАНЯТИЙ

Продолжительность учебных занятий в вузе составляет 90 минут, что позволяет 50 % времени уделить качественной организации подготовки и завершению занятий.

Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже  $-18^{\circ}$ . Лучше всего, если место, где проводятся занятия по обучению технике, было защищено от ветра. Желательно, чтобы одна половина площадки была горизонтальной, а другая имела уклон  $3-4^{\circ}$ . Лыжня с таким уклоном необходима для того, чтобы разучивать скользящий накатистый шаг и одновременные ходы. Нужно проложить две параллельные лыжни на расстоянии  $3-5$  м в виде двух замкнутых кругов. Длина лыжни должна быть такой, чтобы на каждого обучающегося приходилось ее  $12-15$  м. На внутреннем круге занимаются более слабые или те, кто работает по указанию преподавателя, выполняя отдельные элементы. В центре площадки прокладывается лыжня для преподавателя, на которой он демонстрирует технику и, передвигаясь по лыжне, руководит обучением. Преподаватель должен хорошо видеть всех занимающихся, а те, в свою очередь, хорошо слышать даваемые указания и видеть показываемые им упражнения. При передвижении занимающихся по лыжне преподаватель должен стремиться как можно чаще видеть их, замечать внешние признаки усталости, нарушение координации движений и изредка проверять пульс. В процессе занятий преподаватель учитывает метеорологические условия, температуру воздуха, ветер, влажность, снежный покров и, в зависимости от влияния этих условий на организм человека, вносит коррективы в организацию и методику проведения урока. Место занятий не должно находиться далеко от лыжной базы или автобуса, чтобы в любой момент можно было оказать помощь, а если резко изменится погода, увести занимающихся в тепло.

Успешность обучения технике передвижения на лыжах в большой мере зависит от организации и условий проведения занятий, т. е. от того, как подобран инвентарь, как выбрано место занятий, учтены ли метеорологические

условия, как выбрано место для руководства группой и все ли предусмотрено в отношении предупреждения травм и обморожений. Занимающимся надо помнить и о дидактических принципах обучения: от простого к сложному, от малых нагрузок к большим и о том, что успех обучения будет зависеть от совместной деятельности педагога и обучающегося при руководящей роли педагога и сознательном активном участии обучающихся в уроке.

Основным методом в развитии двигательных качеств и функционального развития занимающихся будет равномерный метод, который проводится на пульсовом режиме 120–140 уд./мин. Физиологическая нагрузка на организм во время ходьбы на лыжах существенно зависит от степени владения техникой передвижения и скорости передвижения. При недостаточной технической подготовленности требования к сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и другим системам организма значительно возрастают. Поэтому в начале занятий на снегу необходимо овладеть простыми навыками, «чувству лыж», «чувству снега». Для этой цели рекомендуется ряд подводящих упражнений и простых способов передвижения на лыжах:

- 1) поочередное поднимание носков лыж выполнять движением лыж вверх-вниз, влево-вправо, не отрывая пятку от лыжи;
- 2) поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе;
- 3) боковые приставные шаги в левую и правую стороны;
- 4) повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж;
- 5) ходьба ступающим шагом без палок;
- 6) подъем на пологий склон ступающим шагом «лесенкой»;
- 7) спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

После обучения данным упражнениям можно постепенно переходить к изучению попеременного двухшажного хода в движении с использованием широкого круга подводящих упражнений, позволяющих постепенно овладеть отдельными элементами, фазами движений и хода в целом.

Основу попеременного двухшажного хода составляет скользящий шаг на лыжах. И задачей обучающегося является освоение скользящего шага в одноопорном положении (рис. 9). При этом необходимо добиться расслабленного, непринужденного скольжения на одной лыже, что приводит

к меньшим затратам энергии, а значит, к меньшему утомлению организма. Немаловажными факторами, влияющим на технику передвижения, будут условия скольжения. Малейшие изменения метеорологических условий вызывают в этом случае трудно контролируемые изменения условий скольжения, что отражается на технике хода, трудности передвижения, вызывает быструю утомляемость, ухудшает эмоциональность занятий, а это, конечно, нежелательно при занятиях в СМГ. В таком случае от изучения техники лучше перейти на обычные прогулки или изучение спусков.

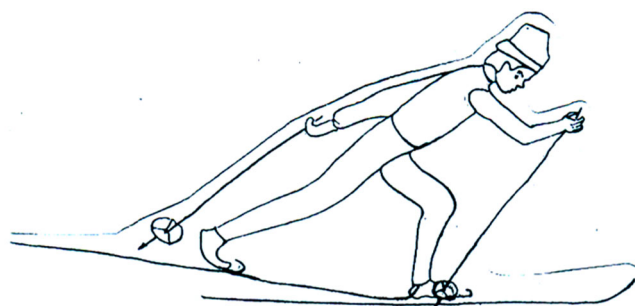


Рис. 9

При хорошем скольжении на равнине и под уклон скорость передвижения нарастает и передвижение попеременным двухшажным ходом уже неэффективно. Здесь лыжник применяет одновременные ходы. При занятиях в СМГ рекомендуется одновременный бесшажный ход, который по координации проще, и скольжение лыжника проходит на двух лыжах с одновременным отталкиванием обеими руками (рис. 10, а, б).

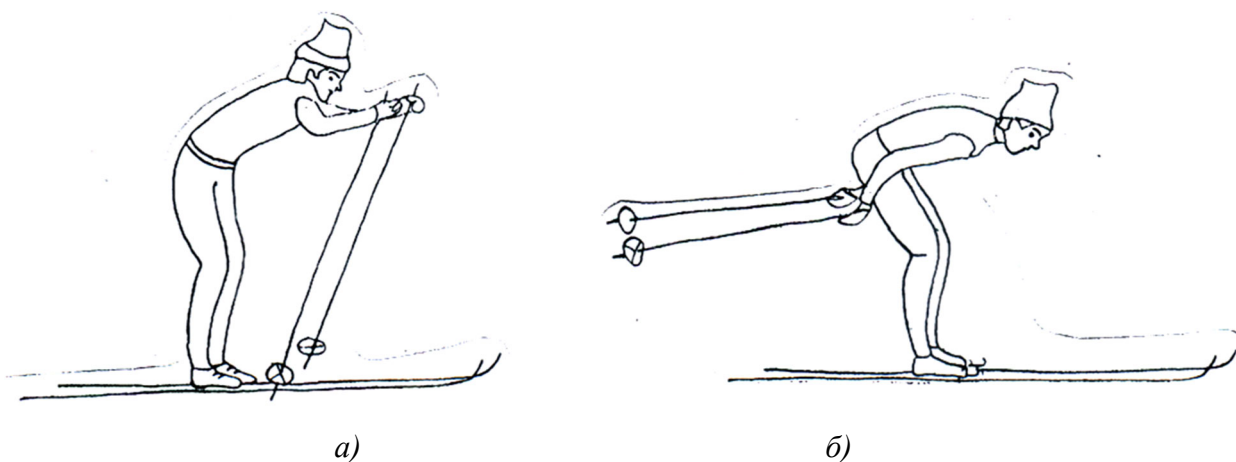


Рис. 10

Так как выполнение данного хода идет на скорости на пологих спусках, они должны быть ровными, вдали от деревьев и пней, а также размеченные яркими флажками.

Обучение технике преодоления подъемов обычно не вызывает у занимающихся трудностей, и все же рассмотрим один из самых доступных и простых способов – это подъем «лесенкой». При его выполнении не требуется больших физических усилий, роль смазки лыж не учитывается, так как лыжа ставится параллельно склону на канты. Лыжник, стоя боком к склону, на параллельных лыжах переступает вверх, ставя лыжи поочередно на канты (рис. 11).

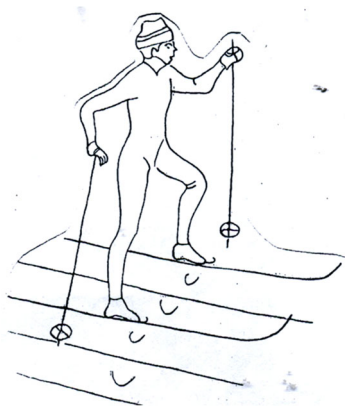


Рис. 11

Для торможения на лыжах доступным и очень эффективным для начинающих лыжников способом является торможение плугом (рис. 12).



Рис. 12

Он дает возможность регулировать скорость спуска путем увеличения или уменьшения угла разведения лыж или угла их постановки на ребра. При выполнении этого приема ноги должны быть согнуты внутрь коленных суставов, носки лыж не должны перекрещиваться, при разведении пяток лыж должен быть нажим каблуками, чрезмерная постановка лыж на ребра.

При выполнении спусков преподаватель должен следить за очередностью спускающихся, убедившись, что на лыжне никого нет.

Освоив технику передвижения, обучающийся постепенно переходит к тренировке, которая заключается в равномерном прохождении дистанции без остановок у мужчин от 3 до 5 км, у женщин – от 2 до 3 км [2].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящих методических указаниях представлены рисунки поз, посадок, лыжных ходов, наглядно доступных для начинающих занимающихся.

Занятия на свежем воздухе имеют гигиеническое преимущество по сравнению с занятиями в спортивных залах. Занимаясь на свежем воздухе, обучающиеся закаливают организм и улучшают биологические процессы в нем.

Занятия в специальной медицинской группе по лыжной подготовке в зимнее время проводятся обязательно под присмотром преподавателя, а если это прогулки выходного дня, то под присмотром семьи, друзей.

Надо помнить и о дидактических принципах обучения: от простого к сложному, от малых нагрузок к большим. Успех обучения будет зависеть от совместной деятельности, при руководящей роли педагога и сознательном активном участии обучающихся.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учеб. для студ. вузов. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
4. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. – М. : Медицина, 1990. – 171 [4] с.

*Учебное издание*

**Стукало Леонид Михайлович**

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Редактор *О. В. Георгиевская*

Компьютерная верстка *Ю. С. Мерзликина*

Изд. лиц. ЛР № 020461 от 04.03.1997.

Подписано в печать 01.03.2023. Формат 60 × 84 1/16.

Усл. печ. л. 1,40. Тираж 17 экз. Заказ 25.

Гигиеническое заключение

№ 54.НК.05.953.П.000147.12.02. от 10.12.2002.

Редакционно-издательский отдел СГУГиТ  
630108, Новосибирск, ул. Плахотного, 10.

Отпечатано в картопечатной лаборатории СГУГиТ  
630108, Новосибирск, ул. Плахотного, 8.