

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Бородин В.В., Бородина В.В.

Новосибирский государственный технический университет

Анализ педагогических наблюдений показал, что студенты не только не умеют передвигаться на лыжах, но и не готовы к занятиям функционально. Как показывает практика, решение этих задач возможно, если на занятиях в бесснежный период соединить работу над техникой передвижения с работой на выносливость и силовой подготовкой.

В процессе занятия со студентами 1 курса по лыжной подготовке решались задачи образовательного, развивающего и оздоровительного характера: физическое развитие студентов; умение владеть и применять тот или иной лыжный ход в зависимости от рельефа местности; укрепление здоровья; закаливание.

Для решения этих задач на практических занятиях использовались различные средства физической культуры: бег, имитационные упражнения, элементы легкой атлетики, прыжковые упражнения, упражнения на развитие равновесия, координации движения. Все они применялись до выпадения снега, затем начинались упражнения на «первом снегу». В этот период студентами ставились следующие задачи: овладение чувством «лыж» и «снега»; овладение устойчивым скольжением на двух и на одной лыже; овладение техникой одновременных ходов. Упрочнение двигательных навыков проводилось путем многократных повторений, а также изменений условий занятий, их постоянным усложнением.

Таким образом, предложенный способ проведения занятий отвечает основным требованиям: системности, постепенности овладения навыками (от простого к сложному), взаимосвязи всех средств и методов обучения.

МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ

Бикова Г.В., Білик В.В.

Київський національний університет внутрішніх справ

У сучасній теорії та практиці фізичного виховання і спорту проблема підвищення функціональних можливостей вестибулярного аналізатора, як компонента складної