

УДК 796.799

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ЛЫЖНИКАМИ

ПРОРОКОВА АЛЛА ГЕННАДЬЕВНА

старший преподаватель

КУЦЕВ АРТУР

студент

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия**ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ**

студент

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,
Казань, Россия

Аннотация: В данной статье приведен пример комплекса упражнений, выполняемых в процессе круговой тренировки с лыжниками на местности.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, лыжи, спуск, передвижения, физическая культура.

THE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN CLASSES WITH SKI STUDENTS

Prorokova Alla Gennadievna,**Kutsev Artur,****Hamidullin Ildar Niyazovich**

Одним из направлений в физическом воспитании студентов является лыжный спорт. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Физическая нагрузка на занятиях лыжами легко дозируется как по характеру воздействия, так и по объему интенсивности. Вследствие этого можно рекомендовать использование лыжного спорта на занятиях у студентов любого возраста, независимо от пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

С целью разнообразить занятия для лыжников на местности нами предложен комплекс упражнений, выполняемых в процессе круговой тренировки.

Комплексы упражнений, выполняемые в процессе круговой тренировки.

- 1) Равномерное скольжение на лыжах коньковым ходом;
- 2) Равномерное отталкивание палками при скольжении вперед;
- 3) Бег классическим стилем;
- 4) Спуск с небольших склонов, держа палки сзади;
- 5) Спуск с небольших склонов, прыгая через препятствие;
- 6) Подъем на гору «лесенкой»;
- 7) Равномерный бег на равнинной местности классическим стилем;
- 8) Передвижение повторным методом;
- 9) Передвижение по местности, толкаясь палками одновременно;

- 10) Спуск между препятствиями («Слаломом») – подъем в гору «елочкой»;
- 11) Спуск по небольшому склону поочередно, то на одной то на другой лыже.
- 12) Бег на время;
- 13) Спуск с небольшого склона коньковым шагом;
- 14) Спуск в группировке с крутого склона;
- 15) Переступание на месте влево в право

Использование предлагаемого комплекса упражнений положительно сказалось на посещении занятий студентами, значительно разнообразило эмоциональный фон занятий.