

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Yaroshevich I.N.

DEVELOPING PHYSICAL ENDURANCE IN STUDENTS INVOLVED IN SKIING

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о значении и необходимости развития физической выносливости студентов, занимающихся лыжным видом спорта, где ключевым компонентом является поддержание высокой физической подготовленности и физической активности.

Ключевые слова: физическое качество, выносливость, лыжный вид спорта, ключевой компонент, физическая подготовленность, физическая активность.

Abstract. The article examines the importance and necessity of developing physical endurance in students involved in skiing, where the key component is maintaining high physical fitness and physical activity.

Keywords: physical quality, endurance, skiing, key component, physical fitness, physical activity.

Практика показывает, что правильно организованные учебно-тренировочные занятия для студенческой молодежи при помощи развития такого физического качества, как выносливость, в ходе лыжной подготовки в вузе, благотворно влияют на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность.

Лыжный вид спорта требует постоянного поддержания высокой физической подготовленности студентов, их способности к физической активности в сложных условиях: по пересеченной местности, при перепадах высот и переменной погоде, что является основным фактором развития выносливости.

Лыжная подготовка для студентов в вузе позволяет сохранять работоспособность на протяжении дистанций от 3 до 15 км, эффективно распределять силы, ускоряться в решающие моменты и противостоять утомлению. Работа на лыжах направлена на совершенствование сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной силы и техники передвижения.

Формирование физической выносливости предполагает системный многолетний учебно-тренировочный процесс с использованием комплекса методов, включающего длительные интервальные нагрузки, силовые и координационные упражнения [1].

Физическая выносливость в лыжной подготовке является фундаментом для занимающихся этим видом спорта, который включает способность организма длительно выполнять физическую нагрузку умеренной или высокой интенсивности, сохранять работоспособность без существенного снижения эф-

фективности и характеризуется быстрым восстановлением после физических нагрузок, в том числе на длительные дистанции [2].

Выносливость в лыжной подготовке играет особую значимость и формирует способность человека выполнять продолжительную нагрузку с вовлечением большого числа мышечных групп, которые развивают базовые аэробные возможности и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для достижения максимальных результатов в лыжном спорте необходимо сделать акцент на циклические упражнения, при которых активизируются все мышцы тела, обмен веществ и другие системы организма. К этим упражнениям относятся: легкоатлетический бег, который эффективен при средней интенсивности занятия (при частоте сердечных сокращений (ЧСС) до 160 уд/мин.; быстрая ходьба средней и высокой интенсивности (при ЧСС до 140 уд/мин. и дистанции от 10 до 15 км.); плавание на средние и длинные дистанции (от 500 до 2000 метров при ЧСС от 140-150 уд/мин.) При выполнении этих упражнений особое внимание надо уделять дыханию для максимальной легочной вентиляции, например, рекомендуется дышать через рот и нос одновременно.

Таким образом, в лыжной подготовке за счет такого физического качества, как выносливость, у молодежи происходит укрепление дыхательной мускулатуры, центральной нервной системы, вовлечение больших групп мышц, развитие координационных способностей и двигательных навыков. Тренировка выносливости, кроме того, способствует формированию морально-волевых качеств. Это длительный процесс, который требует систематичности и учета индивидуальных способностей каждого студента.

Также выносливость тесно связана с повышением максимального потребления кислорода, который повышает общую работоспособность. Грамотно организованное занятие не только повышает спортивные результаты, но и служит надежным фундаментом для укрепления здоровья студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.

2. **Гаврилов, А.П.** Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: метод. указ. для студентов и преподавателей / А. П. Гаврилов. – Омск, 2005 г. – 31 с. – Текст: непосредственный.