

Заключение. Следует отметить жалобы студентов на тот факт, что в крупных школах в одном спортивном зале занимается по 3-4 класса, что создает трудности во время проведения урока. Было предложено выбирать небольшие школы. Для улучшения теоретической подготовки руководитель практики от факультета будет вести раздел «ТМФК школьников», для исправления недочетов по терминологии методистами от кафедры будут назначены преподаватели гимнастики.

Практическая значимость работы определяется возможностью широкого использования в учебном процессе мер, направленных на успешное прохождение педагогической практики.

1. Программы педагогических практик студентов факультета физической культуры и спорта по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» дневной и заочной форм обучения /Н.В.Минина, Т.А. Грабовская. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012. – 45 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ

*Е.В. Михаленок
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Спортсмены из Беларуси имеют хорошие традиции участия в официальных международных соревнованиях по зимним видам спорта. Так, к числу медальных видов зимних Олимпийских игр относят биатлон (3 золотые, 2 серебряные, 3 бронзовые медали); фристайл (3 золотые, 1 серебряная, 2 бронзовые медали). Впервые наша страна приняла участие в XVII зимних Олимпийских играх (Лиллехаммер, Норвегия) где было завоевано 2 серебряные медали) [1].

Мы по праву гордимся именами Дарьи Домрачевой – трехкратной олимпийской чемпионки, которая завоевала три золотые медали на XXII Олимпийских играх (Сочи, Россия). Любители спорта ждут олимпийского успеха и на XXIII зимних Олимпийских играх в Пхенчане (Республика Корея, 2018г.). К этому есть все основания, национальная сборная команда женщин на этапах кубка мира по биатлону показывает хорошие результаты. Так, Дарья Домрачева стала победителем одного из этапов, Надежда Скардино – обладателем «Малого хрустального глобуса» Кубка мира в зачете индивидуальных гонок. Ирина Кривко стремительно улучшает свои показатели в зачете Кубка мира по биатлону.

Лыжный спорт – один из базовых видов зимних Олимпийских игр, который практикуется в системе подготовки студентов ВГУ имени П.М. Машерова. Сформированы группы повышения спортивного мастерства. Многие наши студенты входят в состав юниорской сборной страны по биатлону и участвуют в Чемпионатах мира, Кубке IBU и других ответственных соревнованиях. Сборная команда университета ежегодно участвует в Республиканских Универсиадах по биатлону и лыжным гонкам и входит в состав сильнейших студенческих команд Республики Беларусь.

Цель исследования – оптимизация учебно-тренировочного процесса студентов-лыжников с учетом их базовой подготовки.

Материал и методы. В ходе исследования нами использовались методы теоретического исследования, проектирование и моделирование отдельных компонентов учебно-тренировочного процесса, тестирование уровня развития физических качеств лыжника и оценка результатов. Проводился сопоставительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп, корректировка содержания занятий и другие. Исследование проводилось в период сентябрь 2015 – май 2016 уч.г., сентябрь 2016 – май 2017 уч. г. в ВГУ имени П.М. Машерова. В нем принимали участие преподаватели и студенты-спортсмены, занимающиеся в группах повышения спортивного мастерства (далее ПСМ) по лыжному спорту (73 чел).

Результаты и их обсуждение. В ходе тестирования студентов (сентябрь), было установлено, что студенты дневной формы обучения, занимающиеся на факультете физического воспитания и спорта (далее ФФК и С), занимающиеся в группах ПСМ имеют достаточно высокий уровень силовых способностей в отличие от студентов других факультетов (см. табл.1, 2).

С учетом, специфических занятий на факультете физической культуры и спорта при планировании содержания учебно-тренировочных занятий групп ПСМ по лыжной подготовке нами учитывался большой объем физической нагрузки, выполняемый студентами на других практических занятиях. В связи с этим, нами был сделан акцент на специально подготовительную и спе-

специальную подготовку [2]. Так, уже на этапе общей физической подготовки (сентябрь - ноябрь) развитию физических качеств уделялось фрагментарное время, а основное время уделялось специально-технической и специальной физической подготовке. Основным методом организации занятий нами практиковался метод круговой тренировки, определялись специализированные станции по решению конкретных учебно-тренировочных задач: согласованию техники работы рук и ног, координации движений, скоростно-силовой работы, развитию скоростно-силовых способностей, повышения функциональной выносливости спортсмена-лыжника и другие [3].

Таблица №1. Показатели физического развития студентов-лыжников (юноши)

№ п/п	Содержание упражнений (средний показатель)	Показатели студентов (ФФК и С)	Показатели студентов других факультетов
1	Сгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	41	37
2	Подтягивание на перекладине	25	16
3	Наклоны вперед из положения сидя	17+	14+
4	Прыжок в длину с места, см	280	220
5	Челночный бег 3*10 м, сек	7,1	8,3
6	Бег 1000 м., мин	3,02	3,48
7	Бег 30 м, сек.	4,4	5,2
8	Бег на лыжах 3 км, мин	11.30	14,25
9	Метание гранаты 700 гр. в м	34	26
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	97	84

Таблица №2. Показатели физического развития студентов-лыжников (девушки)

№ п/п	Содержание упражнений (средний показатель)	Показатели студентов (ФФК и С)	Показатели студентов других факультетов
1	Сгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	35	16
2	Подтягивание на перекладине	14	8
3	Наклоны вперед из положения сидя	15+	11+
4	Прыжок в длину с места, см	260	202
5	Челночный бег 3*10 м, сек	7,8	9,2
6	Бег 1000 м., мин	3,28	4,20
7	Бег 30 м, сек.	4,9	5,8
8	Бег на лыжах 3 км, мин	11.48	15,45
9	Метание гранаты 700 гр. в м	24	19
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	91	82

Заключение. В результате такого подхода нам удалось сократить период «вкатывания» и практически уже на первой недели после выхода на снег приступить к полноценным тренировкам по подготовке лыжников к соревнованиям. Следует отметить, что такая практика, по нашему мнению, целесообразна только для студентов ФФК и С, так как студенты других факультетов не могли справиться с предлагаемым объемом специальной подготовки в силу более низкого уровня общей физической подготовки.

Таким образом, дифференцированный подход к дозированию физической нагрузки является обязательным при организации учебно-тренировочных занятий студентов-лыжников, а метод круговой тренировки позволяет обеспечить эффективное развитие необходимых профессионально важных качеств спортсмена-лыжника на должном уровне.

1. Прохоров Ю.М. Физическая культура : Курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю.М Прохоров. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 190 с.
2. Лыжный спорт. Учебник. Ч. 1. Теория и методика обучения и тренировки / И. В. Листопад ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. - Минск : БГУФК, 2016. – 204 с.
3. Построение учебно-тренировочного процесса на занятиях по ПСМ методические рекомендации / сост. Г.Н. Ситкевич, Е.В. Михаленок. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 50 с.