

**Сулейманова Юлия Наилевна**

*курсант 2 курса*

*ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь*

*рядовой внутренней службы*

**Соавтор: Новиков Алексей Владимирович**

*преподаватель кафедры огневой и физической культуры*

*ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь*

*майор внутренней службы*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ**

**Аннотация.** Учитывая новейшие тенденции и трансформации в сфере образования, актуальна проблема внедрения новых научных подходов к формированию физической культуры студентов в вузах, которые определяют направление исследования и позволяют выявить определенный аспект рассматриваемых образовательных явлений. Статья посвящена рассмотрению данных подходов в лыжной подготовке.

**Ключевые слова:** воспитание, системный подход, физическая культура личности, студенты вузов физической культуры.

---

## **CURRENT PROBLEMS OF SKI TRAINING FOR CADETS**

**Suleymanova Yulia Nailevna**

Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,

2nd year cadet USP

private internal service

***Co-author: Novikov Alexey Vladimirovich***

Teacher of the Department of Physical Education and Physical Culture and Health work Federal State Educational Institution of Higher Professional Education Perm

Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,

Major of the Internal Service

**Annotation.** Taking into account the latest trends and transformations in the field of education, the problem of introducing new scientific approaches to the formation of physical culture of students in universities, which determine the direction of research and allow us to identify a certain aspect of the educational phenomena under consideration, is relevant. The article is devoted to the consideration of these approaches.

**Key words:** education, systematic approach, physical culture of the individual, university students of physical culture.

В рамках обучения будущих сотрудников ФСИН России огромное значение придается физической форме. Это не просто упражнения, но целая система, включающая в себя не только физическую активность, но и изучение ряда сопутствующих наук, таких как педагогика и психология, а также освоение навыков в сфере оперативно-розыскной работы. Обучение подразделяется на общую физическую подготовку и специализированные методики самозащиты и боевых искусств, которые включены в программы как «Физическая подготовка», так и «Прикладная физическая подготовка».

Лыжная подготовка, ключевой элемент общефизического развития. Она играет важную роль в укреплении здоровья и развитии физических качеств курсантов. Несмотря на значимость этого вида подготовки, ему уделяется обескураживающе мало времени. Обычно, улучшение лыжных навыков происходит в специализированных группах, нацеленных на повышение спортивного мастерства. Эта деятельность требует активации большинства мышечных групп, что приводит к ускоренному метаболизму и укреплению работы сердца и легких. К тому же, лыжная активность требует от курсантов высокой мышечной сенсорики и развития координации, поскольку они постоянно адаптируются к меняющемуся ландшафту.

Лыжный спорт - это не только развлечение, но и мощный физический стимул для всего тела. Он включает в себя динамичные движения, которые требуют скоординированной работы самых больших мышц, активируя их через энергичные, но плавные циклы нагрузки и отдыха. Этот вид активности не только укрепляет мышечную мощь, но и положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему, а также на дыхательные и нервные функции. К тому же, регулярное пребывание на открытом воздухе и участие в лыжных прогулках способствуют улучшению осанки и укреплению практически всех мышечных групп, в том числе и мышц спины, что является важным для поддержания здоровья и общей физической формы.

Основная задача учебных занятий по физической подготовке, соревнований и спортивно-массовых мероприятий проводимых на лыжной трассе в образовательных организациях ФСИН России, да и в тех же

учреждениях и органах в которые будут направлены курсанты после учебы, заключается в первую очередь в развитии необходимых для будущего сотрудника УИС физических и психологических навыков, которые помогут в осуществлении служебных задач и должностных обязанностей во время обучения в образовательной организации, а в будущем в учреждениях ФСИН, смогут повысить эффективность их выполнения. Чтобы достичь курсантам высоких результатов в формировании физической силы, выносливости, закалить иммунную систему, необходимо постоянно заниматься (а не так, что месяц занимаюсь, потом бросаю на полгода), поддерживать свою форму и по возможности совершенствоваться. Стоит отметить, что немаловажным средством достижения результатов зависит от педагога, который осуществляет образовательный процесс, контролируя и подсказывая курсанту в определенные моменты как ему лучше сделать, корректирует технику лыжного хода и составляет примерный план занятия, которые необходимо выполнить обучающимся. В свою очередь, образовательные организации должны надлежащим образом обеспечивать высокую квалификацию преподавательского состава и эффективность учебных занятий<sup>1</sup>, обращая внимание на составление расписания, чтобы курсантом было комфортно и не в тягость заниматься физической нагрузкой, чтобы у них было достаточно времени для переодевания и соблюдения гигиенических потребностей человека после занятия спортом, особенно в зимнее время и теплой одежды.

Важно осознавать основную цель учебных занятий по лыжной подготовке, которая заключается в создании реалистичной обстановки с схожими условиями, с которыми постоянно сталкиваются сотрудники учреждений УИИ (при побеге зимой, если осужденный убежал в лес) при осуществлении своих должностных функций и задач или же в ходе выполнения поставленных задач руководством о проведении или участии в спортивных соревнованиях по зимним видам спорта.

В процессе обучения курсантов, преподаватели часто сталкиваются с тем, что новички, особенно те, кто только недавно или впервые встал на лыжи, не ознакомлены с основами лыжного хода и такого спорта в целом и просто не знают, как передвигаться на лыжах, из-за отсутствия такого предмета в школьной программе. В ответ на это, первоочередной целью становится пошаговое обучение базовым навыкам лыжного спорта. Преподавателю приходится много времени и сил тратить на то, чтобы, ознакомить учеников с базовыми принципами перемещения на лыжах, и это далеко не все. Потом необходимо уделить отдельное внимание координации движений и правильность техники катания, что далеко не сразу отлично получается. Все это необходимо осуществить за достаточно короткий промежуток времени, тем более, учитывая то, что курсанта никто не может освободить от сдачи норматива по физической подготовке в лыжном блоке уже через пару занятий, потому что он до этого не стоял и ни разу не надевал лыжи. Условия и

---

<sup>1</sup> Беликов, П. А. Развитие профессионально-физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки (Педагогический аспект): дис. ... канд. пед. наук. — М., 2006. — 288 с

требования в этом плане, для всех одинаковы. Но даже такие начинающие шаги в познании лыжного спорта и его техники, способствует формированию новой системы рефлексов, координации движений и равновесия, что в свою очередь облегчает выполнение мышечных действий, необходимых для успешного катания на лыжах.

Для того чтобы изучение различной техники хода было более успешно и упрощено, необходимо проводить занятие на специальных оборудованных для этого трассах. Многое как раз таки зависит от трассы, ее готовности и состояния. Так как научить человека кататься коньковым ходом на узком промежутке или там, где есть большое количество неровностей и кочек, торчащих корней или палок будет очень сложно, даже практически невозможно. Еще на первоначальном обучении, курсант сталкивается с проблемами, такими как лишние и нескоординированные движения, жесткость в выполнении действий, так как отсутствует равновесие и уверенность в своих движениях, из-за отсутствия тренировок и опыта. По мере продвижения учебных занятий совместно с установленным планом, курсанты начинают чаще практиковать свою технику передвижения на лыжах разными стилями и ходами, что дает возможность разбирать и совершенствовать элементы изучаемой техники хода, обращая особое внимание на свои характерные ошибки при скольжении или отталкивании как ногами, так и руками, правильное держание мышц спины и плечевых суставов, для успешного осуществления совокупности толчка и скольжения, которое при правильности способствует набиранию скорости.

Для ускорения процесса обучения эффективно применяются упражнения, которые включают статичные и динамичные действия, такие как подражание положениям тела, а также размахивание и толкание руками и ногами. Важно сосредотачиваться на развитии техники через интегрированный подход, обеспечивая полную координацию движений. Обучение включает в себя объединение вербального объяснения, визуализации и практического выполнения, причем начинается с названия упражнения и его краткого, ясного изложения с фокусом на ключевых элементах, что способствует более глубокому пониманию и решению различных задач в области двигательных навыков.

Достижение целей в обучении лыжным навыкам требует комплексного подхода, включая эффективное руководство процессом физического развития, осознание важности физической активности для укрепления психического здоровья, повышения профессиональных навыков и общего благосостояния. Особое внимание следует уделить выбору оборудования для лыжной подготовки, поскольку это играет ключевую роль в успешном освоении программы обучения курсантами. Кроме того, не стоит недооценивать значение материальной и технической базы в организации учебного процесса. В этом контексте стоит обсудить ряд проблем, связанных с данным вопросом.

Выбор лыжного снаряжения может быть затруднительным из-за обширного ассортимента, предлагаемого различными производителями. Для новичков важно учитывать, что более короткие лыжи обеспечивают более

простое управление, что способствует легкому обучению в начале их лыжного пути. Что касается размера лыж, то он должен превышать рост лыжника на 15–25 сантиметров. При этом тем, кто весит больше, стоит выбирать лыжи из верхней части этого спектра, в то время как более легковесным людям подойдут лыжи короче<sup>1</sup>.

Для тех, кто уже освоил основы лыжного спорта, предпочтительным выбором являются более длинные лыжи, которые способствуют улучшенному скольжению. Важность правильного выбора лыжных палок сопоставима с важностью подбора самих лыж. Важно учесть, что палки для лыжного спорта дифференцированы по стилю скольжения: «коньковый» или «классический», и различие между ними заключается в длине. Комфортное удержание палок в руках критично, и современные модели часто оснащаются улучшенным темляком «капкан», который предоставляет больше удобства, в отличие от устаревших моделей с темляком «петля».

При освоении классических лыжных техник, особое значение приобретают смазочные материалы, способствующие уверенному перемещению на лыжне. Смазки, предназначенные для обеспечения трения, критически важны, так как они инициируют необходимое сцепление с поверхностью снега, облегчая тем самым отталкивание, в то же время допуская скольжение лыж. Для наилучшего комфорта и эффективности, важно и подбор индивидуально подходящих темляков, что предполагает примерку изделий различных производителей - ведь каждый из них разрабатывает уникальные лекала.

Во время обучения курсантов навыкам лыжной технике, важно пошаговое предотвращение проблем, это способствует развитию их физической формы и подготовки. Это положительно отразится на выполнении своих профессиональных обязанностей.

---

<sup>1</sup> Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 368 с.

## Литература

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 368 с.
2. Голубева Н.М. Теоретические подходы к проблеме адаптации студентов // Культура искусство - образование: новые поиски и результаты в теории и практике. Челябинск: ЮУрГУ, 2004. с. 48-77.
3. Беликов, П. А. Развитие профессионально-физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки (Педагогический аспект): дис. ... канд. пед. наук. — М., 2006. — 288 с
4. Иванова М.А., Титкова Н.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе.-СПб.: Проспект, 2003. 160 с.
5. Погукаева А.В., Коберник Л.Н., Омелянчук Е.Л. АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3;  
URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24651> (дата обращения: 06.06.2023).