

Особенности лыжного спорта и его влияние на развитие физических качеств студентов

Андреева Альбина Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Черных Евгений Валентинович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается лыжный спорт и его основные характеристики, а также влияние на развитие физических качеств студенческой молодёжи. Рассматривается важность проведения в учебных заведениях занятий по лыжной подготовке. Освещаются преимущества катания на лыжах как вида физической активности.

Ключевые слова: лыжный спорт, физическая подготовка, здоровье, организм, выносливость, физическое развитие, физические качества, физическая активность.

Features of skiing and its impact on the development of physical qualities of students

Andreeva Albina Andreyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Chernykh Evgeny Valentinovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article discusses skiing and its main characteristics, as well as the impact on the development of physical qualities of students. The importance of conducting ski training classes in educational institutions is considered. The advantages of skiing as a type of physical activity are highlighted.

Keywords: skiing, physical fitness, health, body, endurance, physical development, physical qualities, physical activity.

Проблема поддержания здорового образа жизни с ранних лет является одной из значимых задач современности. Неблагоприятные факторы оказывают негативное воздействие на организм человека. Занятия физической

культурой и спортом, проводимые правильно, способны приносить организму огромную пользу. Важно осознанно выполнять физические упражнения, чтобы не нанести вред самому себе.

Особенности лыжного спорта как вида физической активности выясняли многие исследователи. В своей работе К. Н. Горшкова, М. А. Рогожников, А. Е. Батулин и Ю. А. Яковлев выяснили, какие группы мышц задействованы во время лыжных тренировок [1]. Г. Р. Маремкулова в своей исследовательской работе описала работу организма во время проведения занятий по лыжному спорту [2]. Ю. В. Цыплухина и Е. Н. Япрынцева посвятили своё исследование выявлению двигательных и морально-волевых качеств, которые вырабатываются в процессе тренировок с лыжами [3]. А. О. Шаляпина представила в своей работе важные правила техники безопасности во время занятий лыжным спортом [4]. И. В. Якупов и О. В. Илюшин определили важность проведения тренировок по лыжному спорту для студентов [5].

Целью исследования является выявление основных характеристик лыжного спорта, роли занятий таким спортом в формировании здоровья человека, а также его влияние на развитие физических качеств.

Лыжный спорт является одним из самых распространенных видов физической активности в зимние месяцы в большинстве районов нашей страны, где зима длительная и снежная. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, преодоление подъёмов и спусков самой различной крутизны, активизирует работу больших групп мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление различных систем организма, особенно на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную [4].

В целом, лыжный спорт - это идеальная комбинация выносливостных и силовых тренировок, которая благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Физическая нагрузка во время катания на лыжах требует активации как аэробных, так и анаэробных энергетических систем организма. Аэробные тренировки способствуют эффективному функционированию сердца и легких, а анаэробные тренировки укрепляют мышцы и улучшают общую физическую форму.

Кроме того, катание на лыжах - отличный способ для студентов заниматься физической активностью и укреплять общее здоровье и благополучие. С ростом малоподвижного образа жизни и распространением технологий важно поощрять физическую активность среди студентов. Лыжный спорт предоставляет студентам возможность участвовать в увлекательном и сложном занятии, одновременно способствуя укреплению физической формы и общего здоровья [5].

Занятие классическим лыжным спортом является одним из наиболее эффективных методов для укрепления здоровья, поскольку в него вовлечены многие мышечные группы организма. Однако следует учитывать, что необходимо начинать занятия постепенно, так как данный вид спорта предъявляет высокие требования к организму и можно быстро истощить его ресурсы. Лыжный спорт в особенности способствует укреплению мышц

передней и задней поверхности бедра и голени, так как во время движения приходится приподнимать лыжи и выпрямлять ноги. Такие движения способствуют также укреплению мышц бедра и брюшного пресса, возможно, даже эффективнее, чем в любом другом виде спорта, где основная нагрузка падает на ноги. Лыжный спорт также способствует укреплению мышц рук и плеч, так как необходимо отталкиваться от опоры палками и подтягивать тело на них. Однако следует отметить, что типичные движения лыжника практически не способствуют развитию гибкости в упомянутых выше группах мышц. Кроме того, занятия лыжным спортом, включая классическую лыжную ходьбу, способствуют потере лишнего веса благодаря высокому энергозатратному процессу. Таким образом, положительное влияние лыжного спорта на здоровье организма состоит в том, что он способствует его укреплению и поддержанию [1].

Регулярное занятие лыжным спортом способствует всеобъемлющему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила и ловкость. Кроме того, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту формируются и морально-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и способность к преодолению трудностей любого характера [3].

В ходе таких занятий повышается эластичность мышц, они становятся более упругими и податливыми, повышается выносливость. Особенность лыжной тренировки в том, что тренировочный эффект дает не высокая интенсивность физической нагрузки, а ее длительность. Длительные походы на лыжах не только укрепляют сердце, сосуды и легкие, но и имеют расслабляющий эффект на нервную систему. Всего за 60 минут катания на лыжах мышцы нижней части пресса сокращаются до тысячи раз. Если вы хотите иметь красивую и подтянутую осанку, настраивайтесь на лыжи и наслаждайтесь результатом. Всего 1 час катания на лыжах равно трехчасовой тренировке в спортивном зале на тренажерах. Мышечный корсет вокруг позвоночника формируется эффективнее, чем при тренировках на тренажерах. Усиление работы потовых желез способствует выводу вредных токсинов и шлаков из организма, что улучшает общее физическое состояние. Кроме того, занятия на лыжах нормализуют сон благодаря свежему морозному воздуху, который насыщает организм кислородом. Организм становится более стойким к вирусам и различным заболеваниям. Важно отметить, что лыжным спортом могут заниматься и люди с ограниченными возможностями, включая людей с травмами ног, благодаря широкому диапазону нагрузок, позволяющему регулировать физическую активность. Для поддержания физической формы достаточно проводить два-три занятия лыжным спортом в неделю [2].

Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом:

Перед началом занятий:

Необходимо стараться надеть на себя легкую и теплую одежду, не ограничивающую движения. Носки желательно выбирать из шерстяного материала, а также надеть перчатки или варежки, чтобы сохранить тепло в

руках. Обязательно нужно проверить состояние и исправность лыжного инвентаря, а также правильно подогнать крепления лыж к обуви. Особое внимание следует уделить подбору лыжных ботинок, чтобы они идеально подходили по размеру ноги. Перед началом тренировки обязательно провести проверку состояния лыжни или трассы, удостоверившись в отсутствии каких-либо опасностей, которые могут привести к возможным травмам.

Во время занятий:

При движении на лыжах по дистанции 3-4 метра необходимо соблюдать интервал. Для спусков с горы требуется сохранять расстояние не менее 30 метров. Если речь идет о спусках на средних и крутых склонах, их следует осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга, не менее 5 метров.

При выборе трассы обязательно учитывать, чтобы она проходила в безветренном месте и не пересекала замерзшие водоемы, густые заросли кустарника, а также шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна составлять не менее 3 метров, а на поворотах и спусках — не менее 5 метров. Важно помнить, что нельзя обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках. Также следует избегать остановки и нахождения на трассе спуска, а также пересечения ее. При падении на спуске необходимо сразу же встать и освободить трассу. Особую опасность при падении на спуске представляют выдвинутые вперед палки. В случае вынужденного падения безопаснее падать на бок в сторону. Самыми надежными способами торможения во время спусков являются "плут" и боковое соскальзывание.

При спуске с горы важно не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не рекомендуется останавливаться у подножия горы, чтобы избежать столкновений с другими лыжниками. Следует следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения.

Для предотвращения потертостей ног необходимо избегать использования тесной или слишком свободной обуви на лыжах. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности его починить в пути, следует сообщить об этом тренеру и, при его разрешении, двигаться к месту базы.

В случае получения травмы необходимо сразу же оказать первую помощь пострадавшему и, при необходимости, отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий необходимо убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом [4].

Одним из ключевых моментов для занятий лыжным спортом является соблюдение определенного температурного режима во время тренировок. Ведь, как известно, основным сезоном для этого вида спорта является зимний период, когда окружающая среда может быть непомерно холодной. При этом особенно важно не допустить переохлаждения организма. Для этой цели рекомендуется использовать многослойную экипировку, которая одновременно защитит от холода, но не будет слишком тяжелой. Не стоит забывать и о том, что интенсивные тренировки в сочетании с потоотделением

могут негативно сказаться на организме и его общем самочувствии. Чтобы предотвратить обезгидратацию, необходимо постоянно поддерживать уровень жидкости, не забывая пить достаточное количество разнообразных напитков, в первую очередь воды. Кроме того, во время продолжительных походов подобные меры стоит соблюдать вдвойне [1].

Время, отведенное для проведения дисциплины "Физическая культура и спорт", может быть использовано для занятий на лыжах. Многие студенты, которым назначен индивидуальный учебный план с уменьшенной нагрузкой, также могут заниматься этим видом спорта. Занятия на лыжах позволяют заниматься спортом при наличии проблем с сердцем, сосудами, повышенным давлением и другими заболеваниями. Университет должен обеспечить студентов лыжами и организовать выезд за пределы университета для занятий на лыжах.

Таким образом, обобщая всё вышеперечисленное, можно прийти к выводу о том, что важность занятий лыжным спортом сложно переоценить. Лыжные тренировки воздействуют на все группы мышц человека, помогая поддерживать хорошую физическую форму и противостоять различным заболеваниям.

Библиографический список

1. Горшкова К. Н., Рогожников М. А., Батурин А. Е., Яковлев Ю. А. Лыжный спорт как фактор улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к занятиям зимними видами спорта // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. 2020. С. 56-60.
2. Маремкулова Г. Р. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов // Педагогика и психология: перспективы развития: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Чебоксары. 2017. С. 189-190.
3. Цыплухина Ю. В., Япрынцева Е. Н. Роль занятий лыжным спортом в формировании здоровья молодого поколения // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции, Воронеж. 2017. С. 569-573.
4. Шаляпина А. О. Лыжный спорт // Наука через призму времени. 2022. №6(63). С. 80-84.
5. Якупов И. В., Илюшин О. В. Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. №96-2. С. 177-179.