

Автор:

Стафеев Иван Сергеевич

студент

Научный руководитель:

Орехова Ирина Вячеславовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрены особенности влияния физических упражнений на здоровье, физическое и психологическое состояние студентов. Обоснована необходимость проведения занятий на лыжах. Обобщен практический опыт организации лыжной подготовки в вузах на примере Вологодского государственного университета.

Ключевые слова: здоровье, лыжи, положительные эмоции, спорт.

Ходьба, бег, плавание, лыжи... В последние годы у этих видов физических упражнений, которые называются циклическими, появилось немало поклонников. И это не случайно. Решив заниматься физической культурой человек ориентируется прежде всего на то, что более полезно, доступно, просто. Циклические упражнения позволяют значительно повысить выносливость, улучшить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что очень важно для профилактики многих заболеваний.

В Вологде – зима продолжительная и снежная. Живописная природа побуждает нас вставать на лыжи. Занятия по лыжной подготовке в ВоГУ проходят в феврале. Передвигаются студенты зимой на лыжах и по равнине, и по пересеченной местности с преодолением спусков, подъемов, серпантинов. При движении на лыжах в работу вовлекается большая группа мышц, отмечается положительное воздействие на все функциональные системы организма и в первую очередь

на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную. Исключительно велико и воспитательное значение лыжной подготовки. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: выносливость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Организация занятий по лыжной подготовке студентов направлена на овладение техникой передвижения на лыжах. В вузе проводятся различные эстафеты, с преодолением спусков и подъемов. Занятия на лыжах помогают разгрузить студентов от повседневных нагрузок, получить заряд бодрости и позитива.

Был проведен опрос на тему «Посещения студентами ВоГУ занятий по лыжной подготовке», который показал, что учащиеся с удовольствием посещают эти занятия.

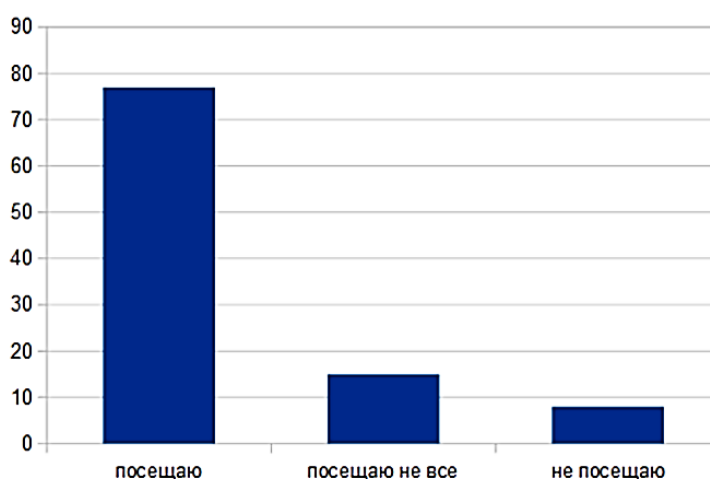


Рис. 1

Далеко не все ВУЗы могут содержать лыжную базу при университете.

Например, в ВоГУ предоставлен весь лыжный инвентарь и имеется место для проведения занятий на реке Вологда в 200–300 метрах от спортивного корпуса.

Для того чтобы снизить травматизм на занятиях по лыжной подготовке, в ВоГУ проводится инструктаж по технике безопасности, в который входят:

- правила перехода студента к месту занятия;
- одежда, обувь, соответственный инвентарь лыжника;

- организация и построение занятия в соответствии с частями занятия;
- соблюдение правил спусков и подъемов.

Таким образом, лыжная подготовка в ВУЗе необходима студентам по следующим причинам:

1) она вырабатывает характер, испытывает на прочность, формируя тем самым у студентов такие качества, как: выносливость, преодоление страхов при спусках, чувство соперничества, переходящее в достижение собственных и командных целей, способствуя тем самым формированию личности, умению работать в коллективе и преодолевать трудности;

2) занятия на лыжах в ВУЗе помогают студентам отвлечься т.к. они проходят на свежем воздухе, да и смена умственного труда на физический вызывает у студентов всплеск положительных эмоций.

Список литературы

1. Моргунов Ю.А. Методические указания для студентов специальной медицинской группы / Ю.А. Моргунов, И.И. Тищенко. – 1989. – 65 с.