

Маремкулова Гульнара Романовна

студентка

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал)

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Пятигорск, Ставропольский край

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье отмечено, что занятия лыжным спортом должны быть неотъемлемой частью жизни студентов, так как они помогают поддерживать физическую форму и противостоять заболеваниям. При катании на лыжах задействованы все группы мышц, что является отличительной чертой данного вида спорта. Этот вид спорта должен быть применен на занятиях физической культуры и спорта в университетах.*

***Ключевые слова:** занятия на лыжах, физическая нагрузка, мышцы, здоровый образ жизни, эффективность.*

Каждое высшее учебное заведение стремится дать студентам не только знания по специальности, но и определенный багаж по ведению здорового образа жизни. Живя на Северном Кавказе нельзя оставить без внимания такой вид спорта, как лыжный спорт, так как существуют все необходимые элементы (горная местность, снежная зима) для осуществления этих занятий.

При занятиях на лыжах физическая нагрузка варьируется, что является огромным плюсом, так как существует возможность занятия этим видом спорта людям любой возрастной категории и физической подготовленности. Данный вид спорта активизирует все группы мышц, включая даже второстепенные мышцы. 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. Долгие лыжные походы не только укрепляют сердце, сосуды и лёгкие, но и расслабляюще действуют на нервную систему. Всего за 60 минут катания на лыжах нижняя часть пресса сокращается до тысячи раз. Если вы хотите красивую и подтянутую осанку, становитесь на лыжи и наслаждайтесь результатом. Лыжи приравнивают к катаниям на велосипеде. Схожей чертой является эффективное сжигание калорий при занятиях этими видами спорта. Всего 1 час катания на лыжах приравнивают к трехчасовому занятию в спортивном зале на тренажерах. Эффективней формируется мышечный корсет вокруг позвоночника, нежели чем при занятиях на тренажерах. Усиление работ потовых желез способствует выведению из организма вредных токсинов и шлаков, что приводит к улучшению общего физического состояния. Более того, занятия на лыжах нормализуют сон, благодаря свежему морозному воздуху, насыщающему весь организм кислородом. Организм становится более стойким к вирусам и всякого рода заболеваниям. Важное значение имеет тот факт, что лыжным спортом могут заниматься и люди с ограниченными возможностями, в том числе и люди с травмами ног и это благодаря широкому диапазону нагрузок, позволяющему регулировать физическую активность. Для поддержания физической формы достаточно двух-трех занятий в неделю лыжным спортом.

Время, выделяемое для дисциплины «физическая культура и спорт» можно потратить на занятия на лыжах. Многие студенты, имеющие индивидуальный план занятий, диктующий уменьшение нагрузок, могут также заниматься этим видом спорта, позволяющим подобные занятия при проблемах с сердцем, сосудами, повышенным давлением и рядом других заболеваний. От университета требуется обеспечение лыжами студентов и организация выезда за пределы университета для занятий на лыжах. Такие выезды не потребуют значительных затрат, учитывая горную местность вокруг.

Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин [и др.]. – М.: РиО; РГАФК, 2014.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шikuнов, П.А. Баталов. – М., 2014.
3. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. – В.: Луки, 2015. – 25 с.