

Аракелян Галина Лаврентовна

канд. биол. наук, старший преподаватель

Старков Михаил Александрович

старший преподаватель

Бабченко Юрий Андреевич

курсант

ФГКОУ ВО «Уральский юридический институт МВД России»

г. Екатеринбург, Свердловская область

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ

И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается лыжный спорт как полезный инструмент воспитания характера студента и укрепление его физического здоровья. Актуальность темы обусловлена тем, что сейчас начинается зимний сезон, и лыжный спорт не является у студентов высших учебных заведений популярным; данная статья напомнит каждому ее прочитавшему о пользе лыжного спорта для здоровья физического и ментального.

Ключевые слова: лыжный спорт, лыжи, ходьба на лыжах, лыжник, лыжный ход.

В современном, склонном к частым изменениям миру, студент высшего учебного заведения зачастую сталкивается со стрессовой обстановкой. Стressовая обстановка появляется как из-за плотного учебного графика студента, так и зачастую из-за несоблюдения здорового образа жизни: повторствование вредным привычкам, употребление неправильной пищи, несоблюдение режима сна. Сам студент редко принимает меры по укреплению своего здоровья, поэтому одной из целей высших учебных заведений является укрепление здоровья студента при помощи физических упражнений или тренировок того или иного вида спорта [2].

В приближающийся зимний период акцент смещается на традиционно «зимние» виды спорта – коньки, лыжи, фигурное катание, и т. д. Один из самых

доступных для высших учебных заведений видов спорта это лыжный, и он очень богат на различные виды спорта. Выделяют:

- лыжные гонки;
- фристайл;
- прыжки с трамплина;
- горнолыжный спорт;
- биатлон;
- сноубординг.

Ходьба на лыжах стимулирует работу дыхательной системы, увеличивает интенсивность кровообращения, активизирует работу опорно-двигательного аппарата, заставляя тело студента работать как единая слаженная система, что является отличной профилактикой против остеохондроза. Также лыжный спорт способствует улучшению терморегуляции студента, тем самым делая его более устойчивым к низким температурам, и, как легко заметить, при ходьбе на лыжах легко потерять лишний вес, который набирают студенты, питаясь не самым лучшим образом.

Занятие лыжным спортом, как и любой другой двигательной активностью, требует значительных энергозатрат. За одну тренировку лыжник может легко потерять до трех килограммов своего веса, так как энергия расходуется на интенсивное согревание тела (так как большая часть тренировок проводится на низких температурах и сложных погодных условиях), а также на само передвижение на лыжах. Энергозатраты, в свою очередь, возвращаются лыжнику в виде усиленного правильного питания [1].

Кроме этого, можно отметить, что лыжный спорт может описываться как аэробный вид спорта [3]. Так как занятия постоянно проходят на открытом воздухе, а погодные условия постоянно меняются и чисто физически не могут быть в одном состоянии ввиду нашего климата, организму каждый раз приходится заново перестраиваться, адаптируясь к новым погодным условиям, к новой технике выполнения лыжного хода. Организм с каждым разом всё быстрее будет проходить стадию совершенствования механизма адаптации к погоде, что

сыграет немаловажную роль для человека и его здоровья в будущем, снижая в разы риск подхватить респираторно-вирусную инфекцию, скажем, от переохлаждения. Лыжный ход также очень полезен для костно-суставного аппарата студента, так как в его основе лежат скользящие шаги с затяжными движениями, характер которых позволяет плавно проработать все группы мышц и помочь лучше работать костно-суставному аппарату.

Для людей, которые занимаются постоянным умственным трудом, лыжный спорт приносит особую пользу – доказан факт, что ходьба на лыжах, даже непродолжительная во времени, в несколько раз улучшает работу глаз, слуха, укрепляет внимание, память и мышление. Кроме этого, ходьба на лыжах оказывает отличное воздействие на работу системы кровообращения и снижение факторов риска различных сердечных болезней.

Лыжный спорт влияет не только на физическое здоровье студента, но и на воспитание характера. Лыжи доступны детям любого возраста и при ходьбе на них в работу включаются все группы мышц ребенка, а систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему развитию человека. В процессе занятий воспитываются такие черты характера как выносливость, быстрота, настойчивость, решительность и др. Занятия лыжным спортом в высшем учебном заведении знакомят студента с профилактикой травматизма при занятии лыжным спортом, о типе соревнований, где участвуют лыжники, о судейской системе и др. Также занятия лыжным спортом могут пригодиться студентам для выполнения различного типа занятий, таких как охота, участие в походах и экспедициях, как часть обмундирования спасателя и как средство полезного отдыха при накопившемся стрессе.

Список литературы

1. Кривоногова Д.Д. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении / Д.Д. Кривоногова, М.Е. Репин // Балтийские встречи: Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г.). – СПб., 2015. – Вып. II. – С. 54–57.

2. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения ходьбе на лыжах студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – С. 70.

3. Павлов В.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3 (73). – С. 154–158.