

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ Нечаева О.С.

*Нечаева Ольга Сергеевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос влияния лыжного спорта на развитие физических качеств студентов. Указывается на положительное влияние лыжного спорта, повышение физической подготовки учащихся. Рассматривается вопрос важности лыжной подготовки в учебных заведениях.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студент, молодежь, лыжный спорт, здоровье, физическая подготовка.

THE EFFECTIVENESS OF USING GADGETS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS Nechaeva O.S.

*Nechaeva Olga Sergeevna – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE,
FACULTY OF MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY, KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: this article examines the issue of the influence of skiing on the development of physical qualities of students. Indicates the positive impact of skiing, improving the physical fitness of students. The question of the importance of ski training in educational institutions is considered.

Keywords: sports, physical education, student, youth, skiing, health, physical fitness.

УДК 796.92

Лыжная подготовка является обязательным минимумом лыжных занятий по физкультуре в высших учебных заведениях разного профиля. Лыжная подготовка проводится на основе государственных программ и предусматривает обучение студентов технике передвижения на лыжах, соблюдение образовательных и контрольных норм. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний об основах техники передвижения на лыжах, методах выработки общей работоспособности, подготовке к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самообучения и инструкторской практики.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта в Российской Федерации. Лыжная гонка на различные дистанции является самой популярной благодаря доступности и характеру воздействия на организм. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и высочайших спортивных результатов.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель системы подготовки лыжников - достижение высоких результатов в соответствии с возрастной динамикой развития и закономерностями формирования спортивных навыков. Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от правильного сочетания занятий лыжной подготовкой с широкими физкультурно-массовыми лыжными занятиями. Немаловажную роль играет также непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятий.

На занятиях в ВУЗе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Во время занятий по лыжной подготовке все эти задания корректируются с учетом анатомических, физиологических и психологических особенностей учащихся. Основными целями лыжной подготовки являются: обучение студентов способам передвижения на лыжах, оздоровление и закалывание учащихся, развитие важнейших физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах, воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов является важной проблемой в современном мире. Установлено, что студенты, которые занимаются лыжным спортом, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня

физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях низких температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно влияет на общую работоспособность. Также исключительно велика и образовательная важность передвижения на лыжах. Во всех видах лыжной деятельности успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью и выносливостью.

Физическая подготовка студентов, занимающихся лыжным спортом, значительно выше, чем у студентов, не занимающихся лыжным спортом. Исходя из этого можно сделать вывод, что на повышение физических показателей студентов большое влияние оказывает лыжная подготовка.

Список литературы / References

1. *Баталов А.Г.* Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». Учебное пособие, 2001.
2. *Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П.* Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков: «Основа», 1993. 244 с.
3. *Бутин И.М.* Лыжный спорт. М. Изд. центр «Академия», 2000.
4. *Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И.* Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 2004.
5. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 28-39.
6. *Матвеев Л.Л.* Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2001. 24 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1998. 18 с.
8. *Чернов К.Л.* Подготовка юных лыжников. М.: Физкультура и спорт, 1997. С. 11-21.