

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ СТУДЕНТОВ

Никитина Н.А., Балалаева Э.В., научный руководитель **Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире, где наша страна не исключение. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки. На специальных занятиях этим видом физических упражнений можно легко дозировать нагрузку в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья занимающихся.

Первые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам. Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863 г.г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки. Росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (с 1883 г.), Финляндии — Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции — массовая лыжная гонка «Васа-лоппет» (с 1922г). В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье.

За последние сорок, пятьдесят лет наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном играла объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования — это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнования команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта в Республике Беларусь. Данный вид спорта – это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя:

- гонки на лыжах на различные дистанции;
- прыжки на лыжах с трамплина;
- лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина);
- горнолыжный спорт;
- биатлон;
- фристайл;
- сноубординг и др.

Лыжная гонка на различные дистанции является самой популярной благодаря доступности и характеру воздействия на организм. Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км и более. Главная задача занятий лыжным спортом – это достижение физического совершенства и высочайших спортивных результатов.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.

Систематические занятия лыжным спортом способствует всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Значительно повышает общую работоспособность организма, сопротивляемость к различным заболеваниям, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы (при интенсивных тренировках происходит активное кислородное насыщение организма, объём лёгких человека увеличивается), укрепляет позвоночник (позвоночный столб получает равномерную нагрузку, которая способствует его укреплению без риска образования протрузий и грыж), а также является средством активного отдыха. Этот вид активности отлично задействует мышцы ног, рук, пресса и даже внутренних органов. Важно, что работают не только крупные, но и второстепенные мышцы. Катание на лыжах относится к видам циклической нагрузки. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе благотворно сказываются на организм - значительно повышается иммунитет, сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, возрастает уровень умственной активности и физической работоспособности, происходит положительное влияние на нервную систему.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий приобретаются новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом (изучается теория лыжного спорта, закономерности подготовки и гигиена занятий физическими упражнениями).

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 приобретается 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.

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 УВО 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 закаливание 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 выводы, что на повышение физических показателей студентов большое влияние оказывает лыжная подготовка. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, такие как: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Лыжный спорт относится к самым доступным и эффективным способам кардиотренировок и поддержания себя в тонусе. Немногочисленные минусы (сезонность, занятие в холодное время года) с лихвой окупаются преимуществами занятий – отличной физической формой и бодрым настроением.

Литература.

1. *Лыжный спорт и методика преподавания: курс лекций / сост.: Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 73 с.*

2. *Нечаева О.С. Влияние лыжного спорта на развитие физических данных студентов/О.С. Нечаева// Ханты-Мансийская государственная медицинская академия.: Ханты-Мансийск, 2022. – 102 с.*

УДК 796.012.6

ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ (В Т.Ч. И ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП)

Перепечко М.Е., научный руководитель Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая активность – важнейшее средство для восстановления здоровья студентов. Она повышает уровень физической работоспособности, содействует устранению основных патологических явлений после перенесенных заболеваний, развивает физические качества, а также способствует овладению определенной суммой необходимых знаний.

Студенты, страдающие различными отклонениями в физическом развитии, имеющие хронические заболевания, не могут полностью освоить типовую для всех программу физического воспитания [1].

Физическая активность направлена на решение следующих задач:

- восстановление и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие в пределах возможного основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость);
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими