

Влияние лыжного спорта на укрепление здоровья студента

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здоровья и здорового образа жизни студентов. Здоровье и учеба студентов тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены, и чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Поэтому большая роль отводится занятиям физическими упражнениями и спортом в спортивных залах и особое место у занятий на свежем воздухе.

Для молодежи большое значение имеет мотивация к развитию двигательных качеств и оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями. Как свидетельствуют статистические данные, физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов вузов потребностью, не превратилась в интерес для личности. Однако абсолютное большинство студенческой молодежи не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости.

Лыжи – это разносторонний вид спорта, который включает в себя физические, психические, социальные и эмоциональные аспекты здоровья. С приходом зимы многие люди замечают чрезмерную сонливость, низкую работоспособность и депрессию, такое явление называется сезонным аффективным расстройством (САР). Лыжный спорт является отличным решением в борьбе с аффективным расстройством, так как сочетает в себе прогулки на свежем воздухе с физической активностью, а также воздействие солнечного света, необходимого в зимний период для поддержания иммунной системы [1].

Физические аспекты здоровья от катания на лыжах очевидны, так как лыжный спорт, как и спорт в целом, полезен не столько для тела, сколько для здоровья и поддержания мозговой деятельности. Так же и физическая культура

развивает умение мыслить и планировать. И даже способствует увеличению объема структур головного мозга, отвечающего за память. Именно поэтому спорт так необходим студенческой молодежи [2].

Катание на лыжах является проприоцептивной активностью. Проприоцепция является одним из аспектов, который определяется, как способность человека чувствовать положение различных частей тела относительно друг друга в пространстве, а также создавать усилия, которые требуются для их перемещения. Эти навыки являются определяющими в лыжном спорте, так как сущность катания включает баланс и координацию. Существует много движений и позиций тела, которые необходимо усвоить при катании. Чем больше человек катается на лыжах, тем больше он укрепляет способность контролировать движения всех частей тела и всех групп мышц. Это очень важно, потому что проприоцепция с возрастом ослабевает [1].

Известным фактом является то, что катание на лыжах так же предотвращает процесс старение организма, таким образом, протекает процесс укрепления. В дальнейшем, люди, занимающиеся лыжным спортом, имеют меньше проблем с суставами, а также реже получают травмы. В дополнении к укреплению коленного сустава крепче становятся даже кости человека, потому как катание на лыжах – это так же и перенос веса на несущие кости. Таким образом, лыжный спорт это не только замечательное времяпровождения, но и профилактика многих заболеваний, таких как остеопороз.

Так же стоит упомянуть социальный аспект катания на лыжах. Лыжный спорт является уникальным, так как он объединяет людей разных возрастов и культур. Во всем мире, если есть горы и снег, там будут люди, катающиеся на лыжах. Таким образом, у человека возникает мотивация, которая призывает встать с дивана и зимой, и получить прилив адреналина на весь день! Попробовать что-то новое этой зимой вместо того, чтобы быть несчастным, когда первый снег выпадет. В дальнейшем это ощущение помогает человеку в жизни чувствовать себя важным, это развивает лидерские способности, силу воли, организованность и дисциплину.

Бесспорно, все вышеперечисленное необходимо для развития уже в студенческом возрасте, ведь именно в этом возрасте формируется взрослый человек. Мы учимся принимать себя, адекватно оценивать, ставить себе цели на будущее. Лыжный спорт позволяет правильно распределить силы, укрепить нервную и иммунную системы, а также отдохнуть и эмоционально.

В УрГУПС регулярно проходят спартакиады по лыжным гонкам, первенства общежитий и личные первенства. Но самым массовым мероприятием, которое так же поддерживает наш университет, является открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России». Целью соревнований служит привлечение молодежи к регулярным занятиям лыжными гонками, дальнейшее развитие, и пропаганда физической культуры и спорта среди населения. Ежегодно более 20 тысяч уральцев принимают участие в лыжном забеге, из которых около половины – студенты различных ВУЗов, участвующих в так называемом параде студентов.

Исходя из этого проекта, нами был проведен социальный опрос на тему «Влияние лыжного спорта на организм студента» (рис. 1, рис 2). Студентам, обучающимся на третьем курсе Уральского государственного университета путей сообщения, факультета Экономики и управления, в количестве 104 человека, было предложено ответить на два вопроса: «Как часто Вы занимаетесь лыжным спортом?», «Какую цель Вы преследуете, занимаясь лыжным спортом?».



Рис. 1. Ответы на первый вопрос «Как часто Вы занимаетесь лыжным спортом?»

Анализируя результаты анкетирования, мы видим, что среди всех опрошенных студентов, 10 человек по объективным причинам, никогда не катались на лыжах. 5 студентов выходили на лыжню более двух лет назад и более половины (а именно 54 человека) ответили, что ежегодно встают на лыжи всей семьей, 9 респондентов занимаются лыжным спортом не регулярно. Около трети опрошенных студентов в количестве 26 человек регулярно занимаются лыжным спортом.

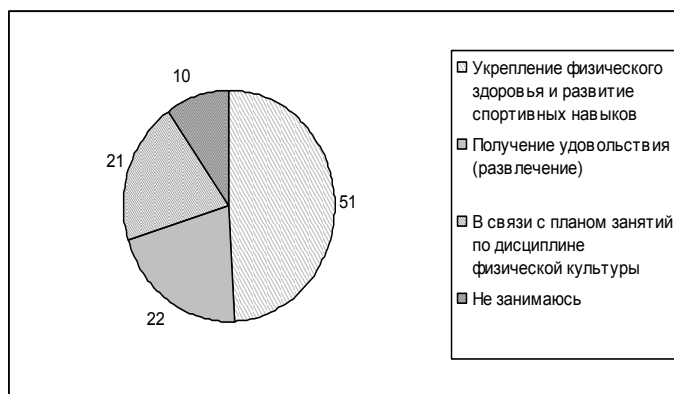


Рис. 2. Ответы на вопрос №2 «Какую цель Вы преследуете, занимаясь лыжным спортом?»

Что касается мотивации к занятиям лыжным спортом, лидирующее место занял ответ «Укрепление физического здоровья и развитие спортивных навыков». 51 из 104 студентов имеют представление о пользе лыжного спорта для здоровья и намерены заниматься им как можно чаще. 22 студента считают катание на лыжах своим увлечением. 21 студент занимается лыжным спортом на занятиях физической культурой и спортом. У 10 человек не оказалось мотивации к занятиям на свежем воздухе.

Эта динамика является положительной только частично, а именно из-за политики нашего государства. Здоровое поколение - будущее нации. На сегодняшний день спорт является массовым, его продвигают, молодежь начинает всерьез задумываться о последствиях занятиями спортом. Мы считаем это большим достижением и правильным направлением в развитии нашей страны.

В заключении хочется отметить, что регулярные занятия лыжной подготовкой формируют нормальное дыхание и укрепляют дыхательную мускулатуру, помогают избегать нежелательных изменений, связанных с нарушением функций органов дыхания. У студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, формируются готовность управлять, стремление к лидерству, успеху, воспитывается собранность, внутренняя дисциплина, быстрота оценки ситуации, умение рациональной организации своего бюджета и времени, способность спокойно переживать неудачи, а процесс обучения невозможен без саморазвития личности.

Список литературы

1. <http://www.offsport.ru/ski/lyzhi-i-zdorovie.shtml>
2. <https://www.kirov.kp.ru/daily/25729/2719793/>

Захаренко Е.Е., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Изучение интересов студентов к экстремальной двигательной активности

Актуальность проблемы. Экстремальные виды спорта требуют отличной физической подготовки, а иначе человек рискует получить травму или погибнуть, т.е. данные виды спорта, это постоянный высокой степени риск.

В связи с этим, данная тема является достаточно актуальной, т.к. с одной стороны, молодежь нуждается в двигательной активности, с другой – существуют экстремальные виды спорта, к которым возможно есть особый интерес студентов. В тоже время, данный вид активности может быть опасен для физически и эмоционально не подготовленного человека.

Цель исследования. Определение возможного интереса студентов к экстремальной двигательной активности.

Задачи исследования: проанализировать желание студентов к физической активности; изучить виды физкультурной и спортивной деятельности наиболее