

2. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192-192.

Мекеда Н.С., Самарина Е.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Лыжные гонки, как перспективный вид физической и спортивной деятельности

В последнее время многие люди редко задумываются о состоянии своего здоровья в молодости, что приводит к дальнейшим проблемам в пожилом возрасте. Что бы постараться избежать такую плачевную ситуацию, каждый человек должен держать свой организм в отличной форме. Для этого следует не только вести здоровый образ жизни, но и заниматься спортом. Каждый сам вправе выбирать, какой спорт ему подходит. На наш взгляд, для жителей нашей страны идеально подходят занятия лыжными гонками, так как в России присутствуют все условия для тренировок. Так же стоит отметить, что в нашей стране ежегодно проходит спортивное мероприятие «Лыжня России», призывающая все поколения нашей родины принять активное участие в одной из акций посвящённой здоровому образу жизни. Для проведения этого мероприятия правительство предоставляет все необходимые условия, а так же стимулирует и поощряет отличившихся участников в данной гонке. Кроме того, стоит отметить, наш федеральный округ занимает ведущие позиции по развитию лыжного спорта в России. Тюменская область и ХМАО – регулярно проводят соревнования федерального и международного значения по лыжным гонкам и биатлону. Во многих школах и в университетах обучающихся привлекают к занятиям лыжами на уроках физической культуры, что делает лыжные гонки доступным занятием для молодежи.

Цель исследования. Определение роли занятий лыжными гонками в жизни человека.

Задачи исследования:

1. Ознакомиться с правилами и организацией лыжных гонок.
2. Разобрать плюсы и минусы занятий лыжными гонками
3. Изучить основные последствия занятий лыжными гонками

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в рамках которого соревнуются спортсмены в скорости прохождения дистанции на специально подготовленной снежной трассе с использованием лыж и лыжных палок [1].

История лыжных гонок берет свое начало в Норвегии. Первые лыжные состязания состоялись в 1767 году. Увлечение лыжными гонками распространялось сначала на территории Скандинавии, а позже и дошло до Центральной Европы.

Лыжи полюбились во многих уголках нашей планеты, эти гонки, полные невероятного интереса, являются одним из захватывающих видом спорта. И недаром уже на первых зимних олимпийских играх во Франции в центре основных событий были именно лыжники, вышедшие на старт в различных лыжных дисциплинах, хоть их тогда было совсем мало.

Сейчас же лыжные гонки включают в себя такие дисциплины как гонки с раздельным стартом, гонки с общим стартом, эстафеты, гонки преследования, индивидуальные и командные спринты

Техника прохождения лыжных трасс несет за собой два основных стиля: классический и свободный стиль. Классический стиль представляет собой передвижение лыжника по подготовленной заранее лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. Классический стиль включает в себя попеременные и одновременные, одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажные ходы.

Название свободного стиля говорит обо всем само за себя. Лыжник сам выбирает способ передвижения по дистанции. Но поскольку классический стиль солидно уступает в скорости коньковому, лыжники выбирают именно этот стиль, и поэтому свободный стиль приравнивается к коньковому, и эти два стиля обычно заменяют друг друга в нашей речи [3].

Лыжникам, во время прохождения трассы приходится преодолевать различные трудности, для успешного прохождения которых требуется настоящий профессионализм. К таким трудностям можно отнести подъёмы, спуски и повороты. Каждая трасса славится своими испытаниями, организаторы соревнований делают все необходимое, что бы их место запомнилось спортсмену навсегда.

Любое занятие спортом несет за собой множество пользы и немного вреда. Лыжный спорт в данном случае не исключение.

Необходимо отметить, что занятия лыжами менее опасны для здоровья, чем тот же самый бег. При катании на лыжах нагрузка на суставы приходится значительно меньше. При катании на лыжах задействуются почти все мышцы тела и этим самым укрепляются. Нагрузка распределяется по всему телу равномерно, тем самым благоприятно действуя на организм человека.

Особенны занятия лыжами тем, что они происходят в зимнее время. Регулярные занятия на холодном свежем воздухе хорошо укрепляют и закаляют наш организм. Но тело свое, в любом случае, нужно держать закрытым от ветра, ведь может появиться большой риск возникновения простудных заболеваний.

С катанием на лыжах связано такое понятие, как ландшафтотерапия. Этот термин означает лечение и укрепление организма человека путем физических нагрузок на природе. Это позволяет улучшить сон, укрепить нервную систему, способствует улучшению настроения, а также избавляет от депрессии и стрессов.

Лыжи – отличная тренировка для сердца и сердечно-сосудистого аппарата. Являясь хорошей нагрузкой, лыжи заставляют работать сердце в усиленном режиме. Тем самым оно быстрее перекачивает кровь по телу, улучшая кровообращение. Мышечная работа улучшает продвижение крови по сосудам, облегчая работу сердца [2].

Лыжные тренировки улучшают легочную вентиляцию, следовательно, и газообмен в нашем организме, что способствуют значительному повышению кислорода, поступающего в организм.

Лыжная ходьба – это отличный способ профилактики против множества различных вирусов и заболеваний.

Безусловно, лыжи способствуют укреплению мышечного корсета и могут позволить человеку заметно сбросить лишний вес.

Во время катания руки и ноги лыжника получают хорошую нагрузку, которая позволяет укрепить обе части тела. Кроме того, это занятие довольно энергозатратно для организма. Благодаря этому, он вынужден тратить огромное количество калорий для этого.

Перечислив огромную пользу занятий лыжными гонками, нужно отметить вред этого вида спорта. Сюда можно отнести травмоопасность. Она присутствует в любом виде спорта, без нее никуда. Остального негативного влияния лыжи не оказывают.

Занятия лыжными гонками – идеальный способ укрепления организма. Занимаясь лыжами, вы улучшаете функциональность каждой системы органов и тканей, при этом получив невероятное удовольствие от занятий. Ведь прохождение лыжной дистанции не только приносит важную пользу, но и несет в себе уникальный интерес.

Впоследствии занятий лыжными гонками у человека создается крепкий организм, не знающий болезней и невзгод.

Выводы. Данная статья открывает нам роль лыжных гонок в нашей жизни. Эта неотъемлемая часть семьи спортивных дисциплин действительно оказывает на организм человека положительное влияние, которое обеспечивает ему долгую безболезненную жизнь. Но, к сожалению, не все люди способны это осознать, задуматься о своем будущем, перебороть свое нежелание и лень и приходят к печальному исходу, долго мучаясь от своих заболеваний. Поэтому скрытой целью моей статьи стала пропаганда занятий спортом, в частности лыжным.

Список литературы

1. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. – М.: Физкультура и спорт, **2014**. – 256 с.
2. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
3. Лыжный спорт/Учебное пособие / ред. Бергман Б.И. – М.: ФиС, 1965

Морозов Е.К., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся

Медико-биологические аспекты изучают проблемы здоровья и физическое состояние людей. Важность этих аспектов в физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тем, что физическая культура рассматривается с точки зрения биологических свойств организма и формирования двигательной активности.

Физическая культура – часть культуры человека, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, для использования обществом в целях развития интеллектуальных и физических способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение умений и навыков в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [3].

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально-демографических характеристик [1].