

2. *Ментудей.ру*. Текст: электронный / <https://www.mentoday.ru/health/body/kak-sohranit-zdorove-esli-u-vas-stoyachaya-rabota/> (дата обращения: 03.03.2023).

3. *Спина.ру*. Текст: электронный / <https://www.spina.ru/inf/state/s/2726> (дата обращения: 03.03.2023).

4. *WikiHow.ru*. Текст: электронный / <https://ru.wikihow.com> (дата обращения: 03.03.2023).

5. *Ортека.ру*. Текст: электронный / <https://orteka.ru/orteka-life/zdorovye-nogi/kak-pozabotitsya-o-zdorove-esli-prihoditsya-rabotat-stoya-/> (дата обращения: 03.03.2023).

УДК 378.172

**Бабкина Е.А., Веденина О.А.**

Babkina E.A., Vedenina O.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

e-mail: [vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)

#### ПЯТЬ ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

*Аннотация.* В работе приводятся пять причин заниматься лыжным спортом. Тема актуальна по причине того, что многие граждане России либо не имеют возможности оплачивать занятия физической культурой, либо у них существуют противопоказания для занятий спортом. В статье приводятся доказательства того, что лыжный спорт является направлением, которое решает данные проблемы. В заключении статьи предполагается повсеместное внедрение данной физической активности.

*Ключевые слова:* лыжный спорт, польза лыжного спорта, физическая активность, спорт зимой.

#### FIVE REASONS TO GO SKIING

*Abstract.* The paper presents five reasons to take up skiing. The topic is relevant due to the fact that many Russian citizens either cannot afford to pay for physical training or have contraindications for practicing sports. The article provides evidence that skiing is an area that solves these problems. The article concludes by suggesting the widespread introduction of this physical activity..

*Keywords:* skiing, benefits of skiing, physical activity, winter sports.

Физическая культура является важным аспектом для поддержания уровня своего здоровья. При этом часть упражнений является либо недоступной для отдельных лиц по причине отсутствия необходимого инвентаря или условий, либо запрещенной вследствие высокой нагрузки или наличия противопоказаний. Эти факторы обуславливают необходимость определения физической активности, которая будет соответствовать этим параметрам, предоставляя достаточное развитие для организма человека. Одна из таких физических нагрузок – лыжный спорт. В данной статье мы планируем показать, что именно данный вид спорта способен решить представленные актуальные проблемы.

Первая причина положительного влияния лыжного спорта – благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Исследования доказали, что кровообращение стимулируется при занятиях данным видом спорта, а на сердце оказывается достаточная, но не чрезмерная нагрузка [3]. Лыжный спорт сравним с бегом, а потому он является результативной заменой ему зимой – времяпрепровождение на открытом воздухе принесет больше пользы, чем бег в закрытом зале.

Второй аспект – лыжный спорт оказывает достаточное влияние на многие группы мышц, давая им необходимую нагрузку. Так, основная нагрузка оказывается на мышцы

ступней, голеностопа, на бедра и плечевой пояс [1]. При этом развиваются и мышцы пресса и спины, так как с их помощью человек удерживает равновесие. Обычно катание на лыжах происходит с использованием лыжных палок, а потому некоторая нагрузка ложится и на трицепсы. В итоге, лыжный спорт развивает, но не перегружает многие группы мышц.

Третий аспект – малое количество противопоказаний для занятий лыжным спортом [2]. Причина заключается в том, что нагрузка не является чрезмерной, а снег выступает в качестве амортизатора, а потому ударная нагрузка ниже, чем, например, при беге. В итоге лишь небольшой части населения лыжный спорт запрещен по медицинским показаниям.

Четвертая причина – высокая доступность лыжного спорта с различных точек зрения. В первую очередь речь идет о снаряжении, пяти тысяч рублей будет достаточно для приобретения полного минимального бюджетного комплекта для занятий лыжным спортом. Обычно этот вид спорта включается в школьную программу по физической культуре, а потому такой набор есть практически у каждого человека. Если сравнивать с бегом, расходы по данному спорту выше, однако зимой бег на открытой местности не всегда возможен, а потому человеку приходится находить помещение, которое зачастую требует регулярной оплаты. Лыжный спорт зимой возможен как в парке, лесу, так и на заснеженном стадионе, а потому доступность в этом направлении максимальная.

Акцентируя внимание на доступности, стоит отметить иное направление – лыжный спорт разрешен практически в любом возрасте. Причина заключается в отсутствии чрезмерных нагрузок, а также в том, что травмоопасность здесь минимальная (если лыжный спорт представлен в виде лыжной ходьбы). В итоге доступность в любом из вариантов лыжного спорта достаточно высокая, особенно для зимнего периода времени.

Последняя причина, приводимая в рамках данной статьи – развитие координации. Обычно лыжные трассы имеют различный рельеф, могут существовать горки и холмы, а потому человеку приходится верно координировать тело для избегания падения. В результате развивается баланс, координация и гибкость.

Подводя итог, необходимо сделать вывод о том, что лыжный спорт является эффективной физической нагрузкой зимой. Именно его необходимо практиковать в это время года, так как это одна из самых безопасных, но при этом результативных спортивных альтернатив.

По этой причине мы рекомендуем внедрить лыжный спорт в программу физической культуры в каждое образовательное учреждение, а также советуем такую физическую активность всем лицам, которым в силу физических особенностей или возраста запрещено заниматься многими видами спорта.

#### *Библиографический список:*

1. *Литау, А. А.* Польза лыжного спорта для здоровья человека / А. А. Литау // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. Том Часть 18. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 594-598. Текст: непосредственный.

2. *Мусина, З. Р.* Лыжный спорт в студенческой среде и его польза / З. Р. Мусина, С. В. Севодин, Д. М. Баширова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 92-2. – С. 56-58. – DOI 10.18411/trnio-12-2022-69. Текст: непосредственный.

3. *Рафаелян, А. В.* Польза лыжного спорта / А. В. Рафаелян, Д. С. Аноприенко // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. Том Часть 18. – Белгород: Белгородский

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 860-863. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

**Коробицина В.О., Веденина О.А.**

Korobitsina V.O., Vedenina O.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical University,*

*Ekaterinburg, Russia*

*russian.liam228@yandex.ru*

### СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Аннотация.* В статье представлена информация о влиянии физических упражнений на тревожность, а также способы ее преодоления посредством тренировок. Данная работа представляет собой способ организации своего досуга в пользу занятий спортом с целью снижения уровня стресса в повседневной жизни.

*Ключевые слова:* физические упражнения, тревожность, стресс, спорт, психическое здоровье.

#### REDUCING ANXIETY LEVELS THROUGH PHYSICAL EXERCISE

*Abstract.* Provided information in the article is about the impact of physical exercise on anxiety, as well as ways to overcome it through training. This work is a way to organize your leisure time in favor of sports in order to reduce stress levels in everyday life.

*Keywords:* exercises, anxiety, stress, sports, mental health.

Физические преимущества упражнений, такие как улучшение физического состояния и профилактика заболеваний, давно признаны, и врачи всегда поощряют пациентов вести активный образ жизни. Также считается, что занятия спортом жизненно важны для поддержания психического благополучия и могут помочь в снижении стресса. Согласно исследованиям, спорт – это особенно хороший метод снижения усталости, повышения бдительности и внимания, а также улучшения общих когнитивных функций. Спорт особенно эффективен, ведь благодаря выделяющимся веществам в мозге в процессе выполнения физических упражнений, которые действуют как естественные обезболивающие, улучшается качество сна, что способствует снижению стресса [1].

Доказано, что хорошая тренировка на открытом воздухе снижает общее напряжение, улучшает и стабилизирует настроение, улучшает качество сна и повышает самооценку. Успокаивающие эффекты могут начать проявляться в течение пяти минут после кардиотренировки.

#### *Физические упражнения и тревожные расстройства*

Стресс и тревога являются естественными составляющими нашей жизни, поэтому тревожные расстройства являются наиболее распространенными заболеваниями. Считается, что положительное воздействие физических упражнений помогает снизить стресс, тревожность и связанные с ними заболевания.

По мнению исследователей, изучающих эффективность физических упражнений, при любой версии тревожного расстройства и депрессии десятиминутная прогулка может быть столь же полезной, как и 45-минутная тренировка. Многочисленные исследования показывают, что физические упражнения оказывают быстрый эйфорический эффект на значительное большинство людей, находящихся в депрессии. Предполагается, что недолгая прогулка или другие простые упражнения могут принести облегчение на несколько часов, подобно приему аспирина от головной боли [2].