

Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года». URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400336061/> Текст: электронный. (дата обращения: 17.09.2024)

3. *Стратегия* развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>Текст: электронный. (дата обращения: 17.09.2024)

4. *Устав* Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» от 2022 г. Текст: электронный. URL : <https://prudagroteh.ru/uploads/s/w/v/v/wvvpzmk468wh/file/Erbuch0a.pdf?preview=1> (дата обращения: 17.09.2024)

УДК 796.9

Моисеева С. В.

Moiseeva S. V.

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Ural State Transport University

Yekaterinburg, Russia

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: Зимние виды спорта играют ключевую роль в укреплении здоровья и повышении физической активности населения. Организуются различные соревнования, включая мировые и европейские чемпионаты, национальные первенства, турниры спортивных организаций и спартакиады. К основным зимним видам спорта относятся дисциплины, включенные в программу зимних Олимпийских игр. Цель данной работы - исследовать истоки появления одних из самых популярных зимних видов спорта, а также дать им характеристику. Актуальность выбранной темы обусловлена растущим интересом к зимним видам спорта, среди жителей многих стран, а также их массовым распространением и популяризацией.

Ключевые слова: Физическая культура, лыжный спорт, зимние виды спорта, биатлон, фигурное катание, оздоровление.

WINTER SPORTS AND THEIR TYPES

Abstract: Winter sports play a key role in improving health and increasing physical activity of the population. Various competitions are organized, including world and European championships, national championships, tournaments of sports organizations and Spartakiads. The main winter sports include disciplines included in the program of the Winter Olympic Games. The purpose of this work is to study the origins of some of the most popular winter sports, as well as to characterize them. The relevance of the

chosen topic is due to the growing interest in winter sports among residents of many countries, as well as their mass distribution and popularization.

Keywords: Physical education, skiing, winter sports, biathlon, figure skating, health improvement.

С 1924 года проходят зимние Олимпийские игры. Зимние спортивные дисциплины привлекают внимание и пользуются большой популярностью, поэтому атлеты должны тренироваться в течение всего года. В связи с этим в развитых странах наблюдается рост числа крытых спортивных сооружений, предназначенных для этих тренировок. Согласно мнению многих экспертов, занятия спортом на улице зимой оказываются более полезными, чем активные физические нагрузки летом. Развиваются различные секции, ориентированные на повышение спортивной подготовки молодежи. Большинство россиян осознают, что «в здоровом теле — здоровый дух», и многие, следуя примеру нашего президента В.В. Путина, активно занимаются на свежем воздухе, в горах или в спортивных залах [1].

В данной работе мы рассмотрим направления одного из ключевых видов зимнего спорта – лыжный спорт, его виды и особенности, а также расскажем про другие виды зимнего спорта. Лыжный спорт является одним из самых популярных видов физической активности в Российской Федерации. Лыжные гонки, благодаря своей доступности и положительному влиянию на здоровье, привлекают наибольшее количество любителей, предлагая различные дистанции. Занятия лыжами играют ключевую роль в физическом воспитании, находясь на передовых позициях по динамике движений. Для этих видов спорта разработаны специальные правила проведения соревнований, а также установлены требования для присвоения званий и разрядов в соответствии с Единой спортивной классификацией. Это создает мотивацию для регулярной практики и способствует улучшению спортивных результатов лыжников.

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе. В рамках горнолыжного спорта выделяются пять основных видов соревнований: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск и комбинация горнолыжных дисциплин. Гонки представляют собой соревнования по бегу на лыжах, чаще всего на пересеченной местности по специально подготовленным маршрутам [4]. Классические дистанции для мужчин включают индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 года — 18 км), 30 и 50 км, а также эстафету 4x10 км. У женщин же дистанции составляют 5, 10, 15 (с 1989 года), 30 км (в период с 1978 по 1989 год — 20 км), а еще эстафету 4x5 км (до 1970 года — 3x5 км).

Первые соревнования по лыжному бегу прошли в Норвегии в 1767 году, после чего шведы и финны начали проводить аналогичные гонки, а позже этот интерес охватил и Центральную Европу. В конце 19 — начале 20 века во многих странах стали появляться национальные лыжные клубы. В 1924 году была образована Международная федерация лыжного спорта (FIS). СССР присоединился к ней в 1948 году, а на 2000 год количество национальных федераций FIS достигло 98. Лыжные гонки стали частью олимпийской программы зимних Игр с 1924 года, а начиная с 1925 года, проводились чемпионаты мира. Изначально соревнования были только для мужчин на дистанциях 18 и 50 км. Однако с течением времени программа начала значительно расширяться. В 1952 году на VI Олимпийских играх в Осло женские лыжные гонки впервые вошли в распорядок событий. К концу 1990-х годов лыжники соревновались за олимпийские медали уже в десяти дисциплинах, по пять из которых были предложены как для мужчин, так и для женщин. Лыжное двоеборье, также известное как северная комбинация, представляет собой вид спорта на лыжах, который включает в себя 15-километровую гонку и прыжок с трамплина высотой 90 метров (изначально с 70 метров). Состязания проходят в течение двух дней: в первый день проводятся прыжки, а на второй — гонка. Участие принимают исключительно мужчины. Прыжки на лыжах с трамплина — это зимний спортивный дисциплина, заключающаяся в выполнении прыжков на лыжах с специально сконструированного трамплина с целью достижения максимальной дистанции. Помимо того, что ключевым моментом является длина прыжка, немаловажную роль играет и техника исполнения. В этом виде спорта соревнуются только мужчины, используя средние (90 м) и большие (120 м) трамплины (первоначально 70 и 90 м). Первые официальные турниры среди прыгунов прошли в 1897 году неподалеку от Осло (в России — в 1906 году под Петербургом).

Одновременно с прыжками развивалось и двоеборье. Горнолыжный спорт представляет собой спуск с горных склонов по специально размеченным трассам, где установлены ворота и фиксируется время прохождения. В эту дисциплину входят скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супергигант и комбинированные соревнования [3]. Соревнования проводятся для обоих полов. Для скоростного спуска длина трасс составляет от 2000 до 3500 м с количеством ворот от 15 до 25; для слалома длина трасс — от 450 до 500 м, где у женщин 50-55 ворот, а у мужчин — 60-75; гигантский слалом представляет собой трассу длиной до 2000 м и насчитывает 50-75 ворот; супергигант же может достигать длины до 2500 м.

Горные лыжи входят в программу Олимпийских игр с 1936 года, а чемпионаты мира проводятся с 1931 года. Слалом, который положил начало всем горнолыжным дисциплинам, начал развиваться в Центральной Европе в начале 20

века, и наибольших высот достигли спортсмены из альпийских стран и Скандинавии. Биатлон является зимним олимпийским спортом, в котором сочетаются лыжные гонки и стрельба из винтовки. Считается, что его истоки лежат в состязаниях военных патрулей — виде спорта, правила которого напоминают современные командные гонки по биатлону. На сегодняшний день существует множество различных форматов биатлона, которые объединяют лыжные дистанции и стрельбу из спортивного лука, соревнования на снегоступах с стрельбой из винтовки (снегоступный биатлон), а также гонки на охотничьих лыжах с использованием охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Соревнования по Биатлону проводились как в нашей стране, так и за границей на протяжении многих лет.

Современное развитие биатлона началось только в начале XX века. В 20-30-е годы военные соревнования на лыжах стали очень популярны в рядах Красной Армии. Участники преодолевали 50 км дистанцию, полностью обмундированные и преодолевая различные препятствия. С течением времени эти военные гонки эволюционировали, все больше напоминая спортивные состязания. Появились патрульные гонки, в которых команды участвовали в командных соревнованиях на 30 км с стрельбой на финише. Биатлон получил статус олимпийского вида спорта в 1960 году на VIII зимних соревнованиях, проходивших в Скво-Вэлли.

История зимних видов спорта тесно переплетена с культурой и образом жизни народов севера. К примеру, средневековые норвежцы использовали сани для стремительных атак на противников, неожиданно спускаясь с гор, что и послужило началом санного спорта. Финно-угорские народы стали первопроходцами в конькобежном спорте, полагая, что путешествовать на коньках гораздо удобнее, чем передвигаться пешком на большие расстояния. Что касается биатлона, то изначально этот вид спорта не имел спортивного характера. В 20-30-х годах XX века бойцы Красной Армии передвигались по бескрайним степям на лыжах, неся с собой винтовки во время марш-бросков. Впоследствии такие "биатлонные" подразделения активно использовались в ходе русско-финской войны [2].

Выше были изложены основные виды зимнего спорта, процесс развития, правила проведения соревнований и наивысшие достижения в каждом из них, на основании чего можно сделать следующие выводы. На сегодняшний день зимние виды спорта ничем не уступают по своей значимости. Хочется заметить, что спортсмены, занимающиеся летними видами, также вынуждены в целях повышения общефизической подготовки прибегать к занятиям зимними видами, поэтому зимние виды будут развиваться, будут развиваться технологические процессы по усовершенствованию спортивного инвентаря, чтобы спортсмены добивались высоких результатов и устанавливали новые рекорды.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.Х. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 207 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие. – М: ЮНИТИ – Д2Н2, 2003.
3. Преображенский, В.С. Все о лыжах и лыжне / Г.Н. Пропастин // Молодая гвардия. 1985. С.38 – 49
4. Раменская, Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник Л8 8. Москва: Физическая культура, 2005. 320 с.

УДК 796/799

Мяжкова Е.С., Мяжков Р.Н.
Myagkova E.S., Myagkova R.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.
Екатеринбург, Россия*
*Russian state professional Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ЧЕРЕЗ НАСТАВНИЧЕСТВО

Аннотация. В статье авторы раскрывают проблему снижения мотивации подростков к занятиям спортом в период перехода на этап совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) в связи с отсутствием высоких спортивных результатов и ответственности за учёбу в школе - подготовку к экзаменам. Одним из способов мотивации спортсменов в этот период авторы рассматривают – наставничество.

Ключевые слова: мотивация, педагогическое воздействие, профессиональные компетенции, личность спортсмена, наставничество.

MOTIVATION TO PLAY SPORTS THROUGH MENTORING.

Annotation. The article deals with the problems of transition to the stage of improving sports skills (15-16 years old). During this period, the athlete is puzzled by the analysis of his results and the amount of time allocated to training sessions.

Keywords: motivation, pedagogical impact, professional competencies, athlete's personality, mentoring.

Современный спорт — это уникальное явление жизни социума и человека. В течение последнего десятилетия внедряются большое количество программ (от муниципальных до масштаба страны) по развитию спорта в нашей стране (и массового спорта, и спорта высших достижений). Поэтому растет количество детей, увлекающимися в мир спорта. И если для одних это на протяжении этапа обучения остается хобби, дополнительным времяпровождением, то для других это формируется основной целью и задачей становления успешной личности в течении долгого периода.