

## МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ

УДК 615.825

*Новикова П. С.  
Студент  
Шамсутдинов Ш.А.  
Преподаватель  
Кафедра «Физвоспитание»  
СФ УУНУТ  
Стерлитамакский филиал  
Россия, г. Стерлитамак*

### **ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗов**

*Аннотация: в статье содержится основные понятия о влияниях лыжной подготовки на здоровье студентов ВУЗов*

*Ключевые слова: лыжи, лыжная подготовка, здоровее, организм, здоровый образ жизни.*

*Novikova P. S.  
Student  
Shamsutdinov Sh.A.  
Teacher  
Department of «Physical education»  
Education SF UUNIT  
Sterlitamak branch  
Russia, Sterlitamak*

### **THE IMPACT OF SKI TRAINING ON THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Abstract: the article contains the basic concepts of the effects of ski training on the health of university students*

*Keywords: skiing, ski training, healthier, body, healthy lifestyle.*

Лыжная подготовка может оказать положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов, помогая им улучшить общее состояние, повысить иммунитет и настроение, а также приобрести ценные навыки для поддержания здорового образа жизни.

Лыжная подготовка — это комплекс занятий и упражнений, которые проводятся с целью развития у индивида общей выносливости, способности к быстрому передвижению и преодолению больших расстояний на лыжах.

Лыжная подготовка имеет значительное влияние на здоровье студентов вузов. Профессиональные спортсмены и тренеры подтверждают, что занятия лыжным спортом помогают улучшить физическую форму, координацию движений и выносливость.

Физическая активность регулируется, а катание на лыжах благотворно влияет на здоровье студентов и идеально подходит для активного отдыха после умственного труда. Лыжный спорт включает в себя четыре точечные движения, которые являются высокоэффективными для физической работоспособности. При занятиях лыжным спортом происходят комплексные изменения, способствующие адаптации организма, включая гомеостаз, перестройку органов и систем, укрепление здоровья, повышение иммунитета и сопротивляемости, защиту от неблагоприятных факторов. Физическая активность может быть регулируема, и занятия лыжным спортом благотворно влияют на здоровье студентов, являясь отличным способом активного отдыха после умственного труда.

При катании на лыжах происходит движение с опорой на четыре точки, что очень эффективно для работы организма. Занятия лыжным спортом развивают комплекс изменений, способствующих адаптации организма, обеспечивая гомеостаз, перестройку органов и систем, улучшение здоровья, повышение иммунитета и сопротивляемости организма, а также защиту от неблагоприятных факторов. Лыжная подготовка является популярным видом спорта среди студентов вузов. Она не только способствует физической активности, но и оказывает положительное влияние на здоровье студентов. В данной статье будут

рассмотрены влияния лыжной подготовки на физическое и психическое здоровье студентов.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебного процесса в вузе. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности студентов - будущих высококвалифицированных специалистов.

Лыжная подготовка способствует улучшению физической формы студентов. Благодаря активным тренировкам на лыжах улучшается работа сердечно-сосудистой системы, укрепляются мышцы, повышается выносливость. Это позволяет студентам чувствовать себя бодрее, улучшает общее самочувствие и уменьшает риск развития различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности.

Помимо физического воспитания студентов, при занятии лыжной подготовкой, у студентов снижается стресс и тревожность. А так же повышается эффективность учебы и улучшается настроение. Активной при лыжной подготовке помогает студентам бороться с депрессией и улучшает самооценку.

Лыжная подготовка способна влиять на иммунитет. Регулярные тренировки на лыжах могут способствовать укреплению иммунной системы и снижению риска заболеваний.

Происходит влияние на социальном уровне. Занятие спортом в группе, в том числе и лыжной подготовкой, способствует общению, укреплению социальных связей и развитию командного духа.

Привычка к здоровому образу жизни: занимаясь лыжной подготовкой, студенты могут приобрести привычку к регулярным физическим нагрузкам и заботе о своем здоровье.

Исследования показывают, что студенты, занимающиеся лыжной подготовкой, чаще участвуют в спортивных мероприятиях и

соревнованиях, что способствует развитию командного духа, сотрудничества и лидерских качеств. Таким образом, лыжная подготовка не только влияет на физическое здоровье студентов, но и на их социальное развитие.

В целом, можно сделать вывод, что лыжная подготовка положительно влияет на здоровье студентов вузов, помогая им сохранить активный образ жизни, улучшить физическую форму и развить важные личностные качества. Поэтому рекомендуется включать лыжную подготовку в образовательные программы вузов для поддержания здоровья и благополучия студентов.

1. Газизов Ф.Г. Обучение коньковым лыжным ходам: Учебнометодическое пособие. – Казань, 2018. – 50 с.
2. Газизов Ф.Г. Спуски, подъемы, торможения и повороты в движении в лыжном спорте: Учебно-методическое пособие. – Казань, 2018. – 40 с.
3. Иванова, В.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.Н. Иванова, О.П. Дитятев, А.В. Блажко. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 104 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт, учебник.– М.: ФиС, 2005.- 320 с.