

УДК 622

## ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

Головешкин Д.С., студент гр. Маб-221.2, I курс

Научный руководитель: Шкитин Н.Н., старший преподаватель кафедры СГД  
Кузбасский государственный технический университет  
имени Т.Ф. Горбачева, филиал в г. Прокопьевск  
г. Прокопьевск

**Аннотация:** В данной статье особое внимание уделено влиянию лыжного спорта на физическую подготовку студентов. Данное направление дополняется также рассмотрением важности лыжной подготовки в учебных заведениях.

**Abstract:** In this article, special attention is paid to the influence of skiing on the physical fitness of students. This direction is also complemented by consideration of the importance of ski training in educational institutions.

**Ключевые слова:** Лыжный спорт, студент, физическая подготовка, здоровье

**Keywords:** Skiing, student, physical fitness, health

**Актуальность:** В настоящее время в России очень активно развивается лыжный спорт, как профессиональный, так и любительский. Лыжный спорт введен в учебные программы физического воспитания во всех вузах страны, поскольку влияние лыжного спорта на развитие физическую подготовку студентов является важной проблемой в современном мире.

Цель данной работы состоит в изучении влияния лыжного спорта на физическую подготовку студентов.

К числу основных задач исследования относятся: изучение лыжного спорта и отношения студентов к лыжной подготовке в учебное время, провести социальный опрос среди студентов об уровне физической подготовки и влиянии лыжного спорта на организм.

**Введение.** Лыжный спорт - один из наиболее распространенных массовых видов спорта в России. Главными задачами занятий лыжным спортом являются достижение максимально высоких спортивных результатов и физического совершенства. По мнению И.М. Бутина (2000): «Техника передвижения на лыжах — это наиболее рациональная для конкретных условий структура движений, обеспечивающая при максимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат».

Данный вид спорта имеет большое значение в физическом воспитании студентов, а также занимает одно из ведущих мест по своему характеру двигательных действий. Ходьба на лыжах способствует вовлечению в работу большинства мышц, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной

системы, а также помогает выработать такие физические качества, как выносливость, сила, ловкость и быстрота.

Важно отметить, что студенты, занимающиеся лыжным спортом, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается. При занятиях на лыжах физическая нагрузка легко дозируется как по интенсивности, так и по объему, что дает право рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

На основании данного проекта, был проведен социальный опрос на тему «Влияние лыжного спорта на физическую подготовку студента» где приняли участие студенты первого курса. В ходе опроса было предложено ответить на 2 вопроса: «Занимаетесь ли вы лыжным спортом и как часто?», «Как Вы оцениваете уровень Вашей физической подготовленности?».

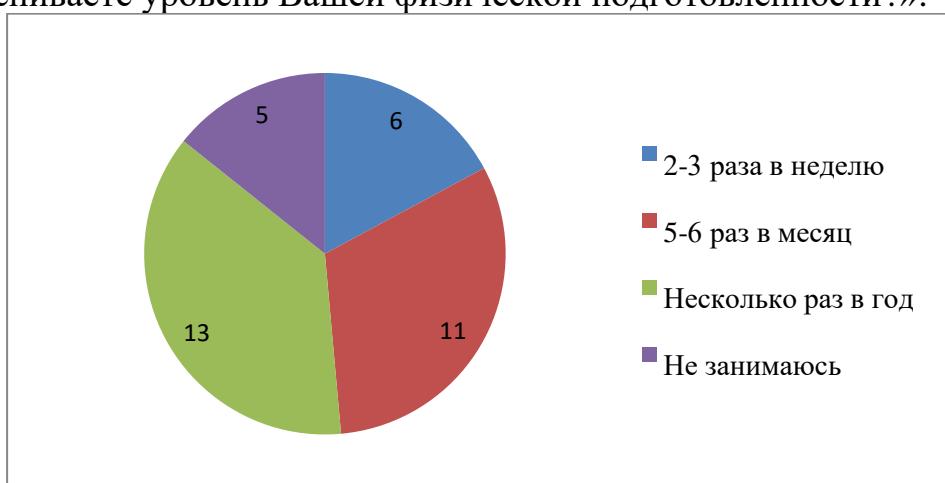
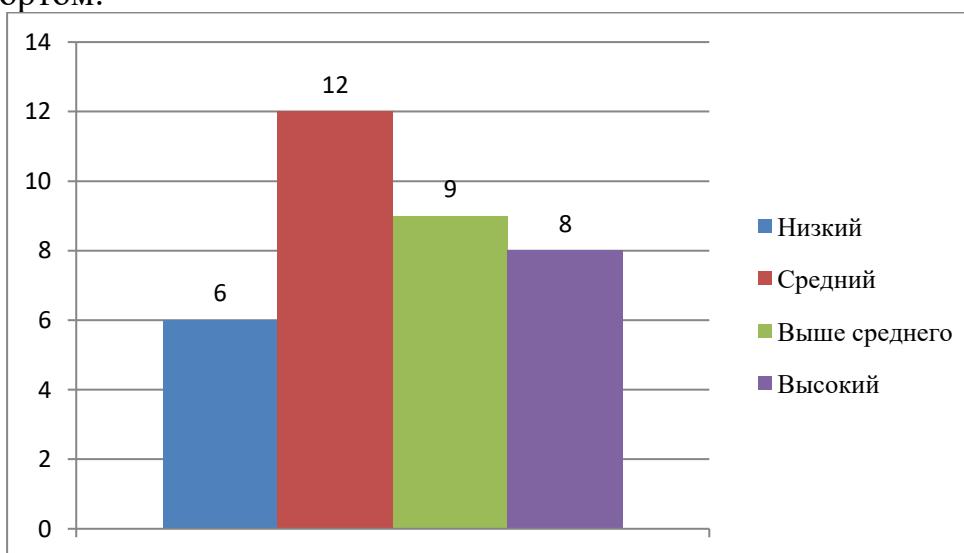


Рисунок 1 - Ответы на первый вопрос «Занимаетесь ли вы лыжным спортом и как часто?»

Проанализировав результаты социального опроса, мы видим, что среди 35 опрошенных студентов, регулярно занимаются лыжным спортом 17 студентов, 13 человек ответило, что ежегодно катаются с семьей на лыжах и лишь 5 человек ответили, что по объективным причинам не занимаются лыжным спортом.



**Рисунок - 2 Ответы на второй вопрос «Как Вы оцениваете уровень  
Вашей физической подготовленности?»**

Сочетание наблюдения и тестирования позволило сделать вывод о том, что физическая подготовка студентов, регулярно занимающихся лыжным спортом, значительно выше, чем у студентов, редко занимающихся и не занимающих лыжным спортом.

**Заключение:**

Следовательно, мы приходим к выводу о том, что лыжная подготовка оказывает значительное влияние на повышение физических показателей студентов. Из сказанного становится очевидным то, что для повышения физических показателей студентов, следует на занятиях физической культуры делать большой упор именно на лыжную подготовку.

**Библиографический список:**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М., 2004
3. Людеков П.И., Спиридовон К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.
4. Мелихов Я. П., Фролова Е. А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом // Молодой ученый. — 2017. — №21.1. — С. 45-47. — URL <https://moluch.ru/archive/155/44091>
5. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 200 с.