

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА, ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ. ВЛИЯНИЕ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н.Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** В ходе работы были рассмотрены зимние виды спорта их значение в физическом развитии и воспитании детей, и влияние зимних видов спорта на здоровье детей. Любой вид спорта воспитывает в человеке терпение, упорство, выдержку и другие черты характера, но именно зимний спорт придает огромную уверенность в себе, а также закаляет и укрепляет организм. Зимние виды спорта – это совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой. Физическая культура занимает ключевое место в жизни каждого человека. Именно спорт дает стимул жить, развиваться, добиваться своих целей и в дальнейшем стать успешным человеком, жить и работать во благо других людей. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.*

***Ключевые слова:** спорт, человек, воспитание, зимний вид спорта, развитие, равновесие, жизнь, физическая культура.*

В ходе работы были рассмотрены зимние виды спорта и их значение, влияние на подрастающее поколение. Любой вид спорта воспитывает в человеке терпение, упорство, выдержку и другие черты характера, но именно зимний спорт придает огромную уверенность в себе, а также закаляет и укрепляет организм.

Зимние виды спорта – это совокупность видов спорта, проводящихся на снегу или на льду, то есть преимущественно зимой, к ним относятся: биатлон, фристайл, ски-кросс, горнолыжный спорт лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, сноубординг, могул, бобслей, кёрлинг, хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт, санный спорт, шорт-трек, скелетон, зимнее плавание. Особое внимание хотелось бы уделить лыжному и конькобежному спорту потому, что именно к этим видам спорта нас приучают с самого детства. Знакомить ребенка с лыжами или коньками можно с пяти лет так, как в этом возрасте дети уже достаточно уверенно стоят на ногах и горят желанием обучаться и узнавать что-то новое. Лыжный спорт поможет воспи-

тать в детях уверенность в себе, также он пробуждает в них соревновательный дух и обучает правильно воспринимать победы и поражения. Со стороны пользы для здоровья катание на лыжах очень важно для детей, так как все группы мышц участвуют в процессе обучения. Лыжи благоприятствуют развитию ребёнка как с медицинской, так и с психосоциальной точек зрения. Преимущества детских занятий лыжным спортом: тренировка правильного дыхания, закалка; совершенствование координации и равновесия; укрепление сосудистой системы; увеличение выносливости и повышение тонуса тела; укрепление мышц ног и пресса. Еще один дополнительный бонус – ты дышишь свежим воздухом, ведь вся инфраструктура горнолыжного отдыха находится далеко за чертой города, в основном это лесные массивы и горы. Хвойные деревья насыщают воздух фитонцидами - веществами, которые убивают болезнетворные бактерии. Что касается конькобежного спорта - девочкам рекомендуется кататься на коньках с шести лет. Мальчикам — через год или два. Хотя можно поставить ребёнка

на коньки, когда он научится стоять на ногах и уверенно ходить. Конечно, присутствие родителей в этом случае обязательно. Фигурные коньки плотно закрывают лодыжки малыша и уменьшают риск получения травмы, поэтому ребёнку можно ставить на коньки раньше, чем в хоккее или в конькобежном спорте. Также стоит отметить структуру лезвий фигурных коньков — они более стабильны и менее опасны. Преимущества катания на коньках: развитие баланса и ловкости; укрепление мышц ног; улучшение состояния органов кровообращения; закалка; улучшение процессов терморегуляции; в случае фигурного катания — развитие музыкального слуха и артистизма. Приучая ребёнка к зимним видам спорта очень важно выдержать золотую середину в плане формирования смелости. Пугая малыша риском травм, из него не вырастить цельную личность и хорошего спортсмена, но забывать о банальной осторожности и умении просчитывать возможные последствия поступков тоже нельзя. Юный спортсмен должен твердо усвоить – риск должен быть оправдан и тщательно продуман. Не каждый родитель может донести до своего ребенка, на сколько важен спорт в его жизни, поэтому последнее время дети все чаще проводят время за компьютером, нежели за физической нагрузкой. К счастью на помощь родителям приходят учебные заведения с уже разработанной и

утвержденной программой занятий. На таких занятиях по физкультуре обучающиеся не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества.

Зимние виды спорта для детей, как и любые виды спорта в целом, — одна из важных частей в формировании организма, ведь находясь в постоянной активности — крепкое здоровье и прекрасная физическая форма. Влияние минусовых температур не надо остерегаться: они запускают защитные процессы организма, укрепляет иммунитет не хуже витаминов, которые фармацевтические компании так стремительно насыпают в яркие баночки. Такие виды спорта никогда не заставят ребенка скучать: он постоянно будет в движении и ни на минуту не останется один. Как преимущество — всегда хорошее настроение, отсутствие стресса, хороший сон.

Таким образом, физическая культура занимает ключевое место в жизни каждого человека. Именно спорт дает стимул жить, развиваться, добиваться своих целей и в дальнейшем стать успешным человеком, жить и работать во благо других людей. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

#### **Библиографический список**

1. [http://www.rsvpu.ru/filedirectory/8233/SBORNIK\\_KONFERENCII\\_18.04.2014\\_RG\\_PPU\\_EKATERINBURG.pdf](http://www.rsvpu.ru/filedirectory/8233/SBORNIK_KONFERENCII_18.04.2014_RG_PPU_EKATERINBURG.pdf)
2. <http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-yurevna-kononova/konsultacija-zimnie-igry-i-razvlechenija.html>
3. [http://www.teoriya.ru/sites/default/files/article-files/sbornik\\_tgu\\_ffk\\_2016.pdf](http://www.teoriya.ru/sites/default/files/article-files/sbornik_tgu_ffk_2016.pdf)

**WINTER SPORTS AND THEIR SIGNIFICANCE IN PHYSICAL  
DEVELOPMENT AND EDUCATION OF CHILDREN. THE IMPACT  
OF WINTER SPORTS ON THE HEALTH OF THE YOUNGER GENERATION**

**E.G. Ermakova**, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological University named after academician  
D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** During the work, winter sports were considered their importance in the physical development and upbringing of children, and the influence of winter sports on the health of children. Any kind of sport brings up patience, perseverance, endurance and other character traits in a person, but it is winter sports, which gives great self-confidence, and also strengthens and strengthens the body. Winter sports are a combination of sports that take place on snow or on ice, that is, mostly in winter. Physical culture occupies a key place in the life of every person. It is sport that gives the impetus to live, develop, achieve its goals and in the future become a successful person, live and work for the benefit of other people. Consequently, physical culture, being one of the facets of the general culture of man, largely determines the behavior of a person in school, at home, in communication, contributes to the solution of various life problems.*

***Keywords:** sport, person, education, winter sport, development, balance, life, physical culture.*