

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**В.М. Паршакова, старший преподаватель**

**Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11688

**Аннотация.** В данной статье рассматривается лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни студента. Дано определение и выделен основной вид лыжного спорта, который предложен студентам в качестве основной части общей физической подготовки. В статье описано, чем обуславливается популярность бега на лыжах, перечислены качества, развивающиеся на занятиях по лыжной подготовке. Предложены некоторые рекомендации, чтобы повысить интерес к лыжному спорту.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, умения и навыки, лыжная подготовка, физическое воспитание, физическая культура.

Лыжный спорт – самый популярный зимний вид спорта в России, причем не только на профессиональном уровне, но и на любительском. Каждый человек в нашей стране стоял на лыжах – как минимум, на уроках физкультуры в школе и университете. Конечно, когда говорится о лыжном спорте, то чаще всего имеются в виду лыжные гонки, но согласно определению, лыжный спорт – это совокупность нескольких видов зимнего спорта с применением лыжного инвентаря, таких как, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и др. [1].

Почему же именно лыжный спорт, а конкретно, лыжные гонки стали основным видом спортивной деятельности, которую предлагают российским школьникам и студентам в зимнее время в качестве основной части общей физической подготовки? Популярность бега на лыжах в учебных занятиях объясняется доступностью данного вида спорта для неподготовленных студентов в спортивном отношении. На занятиях, при должном усердии, каждый может развить ловкость, повысить выносливость и силу, улучшить координацию движений. Кроме того, лыжная подготовка поможет развить и морально-волевые качества: упорство, настойчивость и выдержку.

Секрет популярности лыж в России, не только в климате, хотя, конечно, чем севернее расположен регион, тем больше лыжников можно увидеть там. Например, представить этот спорт на уроках в Краснодарском крае гораздо сложнее, чем в Ханты-Мансийском автономном округе. Также причиной популярности лыжного спорта является тот факт, что лыжи – это отличное средство физического воспитания для людей практически любого возраста, различного уровня состояния здоровья и степени физической подготовленности, потому что здесь нет опасной ударной нагрузки. Этот вид активности отлично задействует мышцы ног, рук, пресса и даже внутренних органов. Важно, что работают не только крупные, но и второстепенные мышцы. Катание на лыжах относится к видам циклической нагрузки, то есть идет работа еще и с дыханием на низкой интенсивности. В ходе таких занятий повышается эластичность мышц, повышается выносливость [1]. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям.

Интересно, что в этом году началась реализовываться специальная программа для студентов-иностранцев, где физическая активность на лыжах подается не только как спортивная активность, но и как знакомство с русской культурой, ведь,

действительно, лыжи в России имеют длительную историю. Студенты из других стран узнают, что раньше лыжи были практически транспортным средством – одним из популярных способов перемещения, видят, как много людей проводят свой досуг на лыжах, знакомятся с красотой русской зимней природы, с очарованием морозного леса.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе благотворно сказываются на организм – значительно повышается иммунитет, сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, возрастает уровень умственной активности и физической работоспособности, происходит положительное влияние на нервную систему.

Так же стоит отметить, что виды лыжного спорта включены в программу Зимних Олимпийских Игр, которые проводятся с 1924 г. К ним относятся: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд. В последние годы в международном спортивном движении ведется активная работа по поиску таких форм проведения соревнований, которые повышают их зрелищность, эмоциональность, привлекательность и как следствие – обеспечивают возрастающую популярность. Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» – одно из самых крупных соревнований, которое проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Это мероприятие стало традиционным в спортивной жизни России. В «Лыжне России» участвуют как профессиональные лыжники, так и любители, возраст которых колеблется от 7 до 70 лет [4].

Среди студентов 1-3 курса Пермского государственного аграрно-технологического университета было проведено социологическое исследование в форме опроса на тему «Ваше отношение к лыжной подготовке» было опрошено 130 студентов, при обработке исследования были получены результаты:

– положительно относятся к занятиям по лыжной подготовке 63% респондентов;  
– отрицательно относятся к занятиям по лыжной подготовке 37% респондентов.

На вопрос считаете ли вы, что занятия по лыжной подготовке полезны для здоровья «Да» – ответили 52%, «Нет» – ответили 32%, затрудняются с ответом – 16% респондентов.

Как часто, вы, помимо учебных занятий в Вузе «встаёте» на лыжи?

- 1 раз в 2 недели – 6%;
- 1 раз в месяц – 19%;
- 1 раз за весь зимний сезон – 38%;
- Никогда – 37%.

На вопрос, что вам мешает дополнительно заниматься: доступность – 33%, нет компании – 45%, нет желания – 19%, нет свободного времени – 3%.

Также, в ходе исследования удалось выяснить что, в самых крупных массовых соревнованиях, «Лыжня России» принимали участия – 27% респондентов (из них более 3 раз 39%, 2 раза – 45%, 1 раз 16%)

Таким образом, по итогам исследования можно сказать, что к лыжному спорту большая часть студентов относится положительно при этом понимая, что занятия несут пользу не только в развитии двигательных умений и навыков, но это прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Стоит так же обратить внимание, что многие студенты отрицательно относятся к лыжному спорту, и как рекомендации для повышения интереса можно организовать дополнительные лыжные праздники, дни здоровья для ребят ведь многим просто не хватает компании. Спортивный праздник и день здоровья – это отличный вариант заинтересовать и объединить студентов, тем самым пропагандируя здоровый образ жизни. Занятия лыжным спортом могут помочь студенту провести учебное или свободное время с огромной пользой, это отличная мотивация для студентов повысить свой уровень жизни, встав на лыжи.

**Библиографический список**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высшее пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов учебных заведений. – М.: Академия, 1998. – 160 с.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://magnitka-sport.ru/blog/winter/359-lyzhi/4753-istoriya-prazdnika>

**SKIING AS A PROGRESSIVE COURSE OF ACTIVE LIFESTYLE OF THE STUDENT**

V.M. Parshakova, *Senior Lecturer*

**Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article considers skiing as a progressive course of an active lifestyle of a student. The definition is given and the main type of skiing, which is offered to students as the main part of General physical training, is highlighted. The article describes what causes the popularity of cross-country skiing, lists the qualities that develop in the classroom for ski training. Some recommendations are suggested to increase interest in skiing.*

***Keywords:** skiing, skills, ski training, physical education, physical education.*