

УДК 796.992:37.042:612-057.875

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Ломако С. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта, культивируемых во всем мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Изучить влияние занятий лыжным спортом на развитие физических качеств студентов.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы и педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение

В условиях современной цивилизации, в условиях снижения естественной двигательной активности наиболее эффективным, целенаправленным воздействием на организм следует считать систематические занятия физическими упражнениями.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Занятия лыжным спортом обеспечивают усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность и выносливость. Под влиянием систематических занятий аэробная производительность повышается. На занятиях лыжным спортом развиваются специальные физические качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, выносливость, специальная выносливость. Быстрота это способность человека выполнять определенные двигательные действия в минимальный промежуток времени. Совершенствование качества быстроты связано с развитием и совершенствованием ряда таких качеств как силы, гибкости, ловкости. Быстрота передвижения на лыжах зависит от степени владения техникой того или иного хода. Быстрота двигательной реакции имеет большое значение при прохождении спусков, выполнении поворотов. Следовательно, первым этапом совершенствования быстроты будет развитие этого качества и шлифовка деталей техники, определяющих передвижение лыжника с максимальной скоростью. Для совершенствования быстроты, движения выполняются с максимальной скоростью. Техника выполнения движений должна быть хорошо освоена, выполняются они до начала снижения скорости. При совершенствовании быстроты основным является повторный метод. Продолжительность интервалов отдыха значительная. В интервалах отдыха можно проводить упражнения небольшой интенсивности с включением тех мышечных групп, которые участвовали в скоростной работе.

2. Сила как физическое качество — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы основных мышечных групп применяются перед основными упражнениями, способствующими овладению техникой того или иного вида лыжного спорта.

3. Гибкостью называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой (что возможно только при хорошей подвижности в суставах). Подвижность в суставах, в свою очередь, зависит от эластичности связок, умения расслаблять отдельные группы мышц. Развитию гибкости способствуют упражнения, выполняемые с большой амплитудой. Они могут быть с небольшими отягощениями, без отягощений, с партнером, с амортизаторами.

4. Ловкость имеет прямую связь с быстротой, а также с силой и выносливостью. Ловкость проявляется в сложных движениях, в которых надо быстро и наиболее совершенно решать двигательную задачу. Ловкость в большей мере зависит от степени развития двигательного анализатора.

5. Выносливость. В спортивной практике различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную. Выносливость характеризует способность в течение максимального длительного времени выполнять динамическую работу заданного характера и интенсивности.

Улучшение или ухудшение выносливости неразрывно связано с изменением состояния нервных центров. При совершенствовании выносливости образуются определенные условные рефлексы, способствующие улучшению кровообращения и дыхания, регуляции функций организма, обмена веществ и терморегуляции. В лыжном спорте наиболее часто проявляется аэробная выносливость. Однако доказано, что в процессе прохождения лыжной дистанции энергообеспечение организма происходит при значительной доле и анаэробных реакций.

Длительный бег и ходьба на лыжах в умеренном темпе должны иметь место и применяться целенаправленно в подготовке студентов. Это фон, на который постепенно накладывается работа повышенной интенсивности. Повышение интенсивности упражнений необходимо проводить постепенно. В подготовительном периоде полезно значительно увеличивать километраж бега. В основном периоде следует проводить занятия 4–5 раз в неделю, но при этом километраж в каждом занятии значительно увеличивается. После упражнений на силовую выносливость возможна более резкая пульсовая реакция, удлинение времени восстановления пульса и кровяного давления. Следовательно, большие нагрузки, направленные на совершенствование выносливости, должны чередоваться с достаточными интервалами отдыха.

На занятиях в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся [1].

Выводы

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в учебных заведениях и имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему развитию студентов, особенно положительно влияя на развитие двигательных качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудрявцева, Е. И. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / Е. И. Кудрявцева; под ред. Е. И. Кудрявцевой [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт. — 1983. — 287 с.