

*Н. В. Терещенко,  
Студент факультета физической культуры педагогического института  
terecnick020@yandex.ru*

*И. Н. Белоусова, ассистент  
Педагогический институт НИУ «БелГУ»*

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ ДЛЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Статья посвящена лыжному спорту как прогрессивному течению для активного образа жизни студента. В статье раскрывается определения понятия лыжный спорт. Лыжный спорт рассматривается как один из самых распространенных видов спорта, который предлагается студентам в качестве физической подготовки. В статье раскрывается актуальность данного вида спорта, раскрывается полезность бега на лыжах для студентов, представлены основные качества у студентов, которые помогает развивать лыжный спорт. В данной статье предложены основные рекомендации, которые окажут большую помощь в повышении интереса к лыжному спорту среди студентов.

Ключевые слова: лыжный спорт, студент, лыжная подготовка, физическое развитие, физическая культура.

This article explores skiing as a progressive approach to an active student lifestyle. It defines the concept of skiing and considers it one of the most common sports offered to students for physical training. The article explores the relevance of this sport, the benefits of cross-country skiing for students, and the key student qualities that skiing helps develop. This article offers key recommendations that will greatly help increase interest in skiing among students.

Keywords: skiing, student, ski training, physical development, physical education.

### **Введение**

Здоровье является основной ценностью и богатством нации. Здоровье оказывает прямое воздействие на работоспособность, производительность

труда и является отражением качества жизни. Ведение здорового образа жизни является профилактикой в укреплении здоровья человека.

Данные исследований показывают, что постоянно происходит снижение гигиенического поведения среди студентов. Физическая активность студентов заметно снижена [5, с. 544].

Физическое здоровье студентов постепенно снижается с каждым годом. Данный факт подтверждается медицинскими исследованиями. В связи с этим возникает необходимость в правильной организации процесса физического воспитания у студентов. Этого можно добиться, повышению мотивации у студентов к развитию у личности потребностей биологического и социального характера в движении, самовоспитании и самоутверждении [4, с. 159].

Лыжный спорт является одним из самых распространенных видов спорта, актуальных зимой в России. Многие люди занимаются лыжным спортом, как на любительском уровне, так и на профессиональном. Обучение ходьбе на лыжах начинается еще в школах, что входит в учебную программу. Лыжный спорт включает в себя не только гонки на лыжах, но и совмещает в себе иные виды спорта, распространенные зимой, которые проводятся с использованием лыжного инвентаря (лыжное двоеборье, прыжки на лыжах) [2, с. 95].

Актуальность лыжного спорта на уроках по физической культуре для обучающихся в школах и студентов вузов, колледжей обусловлена простотой как для уже подготовленных студентов, так и для новичков.

Занятия, которые проводятся с использованием лыжного спорта, помогают развивать у студентов такие качества, как ловкость, выносливость, координация движений. Данные качества можно хорошо развить при наличии усердия у студентов. Совместно с вышеперечисленными качествами лыжный спорт развивает настойчивость и выдержку.

Популярность развития лыжного спорта зависит от нескольких факторов:

1. От климатических условий.

2. От состояния здоровья занимающихся.

3. От физической подготовки студентов.

Лыжный спорт активно развивает мышцы ног, рук, пресса, внутренних органов. Лыжный спорт воздействует как на основные мышцы, так и на второстепенные. Нагрузка при катании на лыжах является циклической, включая работу с дыханием. Активно занимаясь катанием на лыжах или бегом на лыжах, можно повысить эластичность мышц и выносливость. При этом свежий воздух помогает повысить устойчивость организма к заболеваниям.

Морозный воздух, который часто сопровождает катание на лыжах, оказывает положительное влияние на организм. В процессе регулярных занятий постепенно повышается иммунитет, повышается умственная активность, лыжный спорт положительно влияет на нервную систему.

Помимо положительного влияния на здоровье, лыжный спорт оказывает большую помощь людям, которые занимаются интенсивным умственным трудом, что очень актуально для студентов [1, с. 110].

Лыжный спорт помогает студентам справиться с головными болями, возникающими по причине больших умственных нагрузок, с раздраженностью и состоянием постоянного психического напряжения.

Лыжный спорт является частью программы Зимних Олимпийских Игр, проводящихся с 1924 года. Лыжный спорт на Олимпийских Играх подразделяется на:

- 1) лыжные гонки;
- 2) прыжки на лыжах с трамплина;
- 3) лыжи горные;
- 4) двоеборье лыжное;
- 5) биатлон;
- 6) фристайл;
- 7) сноуборд.

В 2024 году было проведено исследование среди студентов Государственного университета аграрно-технического направления в городе

Пермь. Студенты были опрошены на тему отношения к лыжной подготовке. В опросе участвовали сто студентов. Результаты исследования представлены в таблице 1:

Таблица 1 – Отношение к лыжной подготовке у студентов

Основные вопросы анкеты	%	
	Положительное отношение	Отрицательное отношение
Общее отношение к лыжному спорту	59	41
Полезен ли лыжный спорт на Ваш взгляд?	Да	Нет
	60	40
Занимаетесь ли Вы лыжным спортом в свободное от занятий время?	Да	Нет
	25	75
Принимали ли Вы участие в соревнованиях «Лыжня России»?	Да	Нет
	29	71

По проведенному исследованию видно, что, по мнению студентов, лыжный спорт оказывает положительное влияние на здоровье и развитие. Но немалая часть студентов имеет отрицательное отношение к лыжному спорту. В связи с этим следует обратить особое внимание на повышение интереса к лыжному спорту среди студентов.

#### Заключение

Таким образом, лыжный спорт является очень полезным для здоровья студентов. Занятия им помогают укрепить здоровье студентов, повышают работоспособность, повышают активность и продуктивность жизни.

Для повышения мотивации у студентов к занятиям лыжным спортом можно ввести в колледжах и университетах спортивные праздники и дни здоровья. Это способствует повышению интереса у студентов к лыжному спорту, а также объединению студентов. При этом польза здорового образа жизни будет распространяться в студенческой среде [3, с. 537].

#### Список литературы

1. Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Казарян А.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 109-111.

2. Клименко А.С., Боев Н.В. Самостоятельные физические упражнения студентов как фактор физического развития / Клименко А.С., Боев Н.В. // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 93-97.

3. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С.536-540.

4. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Развитие физической культуры и спорта – особая социально-значимая задача государства /В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития. сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Курск, 2022. С. 158-160.

5. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545