

Кириллов С.С.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Оздоровительная направленность при занятиях лыжными гонками

В современном мире человек всё меньше двигается, а значит, его мышцы, системы дыхания и кровообращения малоактивны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Даже у подростков произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16-19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма человека, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что приводит к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Физическое упражнение как ничто другое может являться хорошей профилактикой заболеваний.

Отсюда актуальной становится проблема подбора того или иного вида спорта, который положительно будет влиять на все жизненно важные системы организма – одновременно будет доступным и простым по характеру движения. И одним из таких немногих видов спорта являются лыжные гонки. Ведь занятия лыжами способствуют уменьшению простудных заболеваний, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. А поскольку в лыжах осуществляется «мягкая» работа без ударной нагрузки на суставы, как например, в беге, то заметно снижается нагрузка на позвоночник и опорно-двигательный аппарат.

В настоящее время лыжные гонки являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Ни возраст, ни уровень физического развития не может стать препятствием для желающих приобщиться к занятиям лыжным спортом, который помогает улучшить состояние здоровья, повысить физическую подготовленность человека, развитию выносливости.

Развитию лыжного спорта в России способствовало проведение состязаний «Лыжня России», которые проводятся ежегодно во многих регионах России и к концу 2000-х годов стали одним из самых массовых мероприятий в мире. Целью соревнований является привлечение молодежи и взрослого населения страны к регулярным занятиям лыжным спортом, а также дальнейшему развитию физической культуры и спорта. В гонке принимают участие, как любители, так и профессионалы.

Ходьба на лыжах по равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, нервную, кровеносную и дыхательную. 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. Например, занятия лыжами в детском возрасте (с 3-х лет) способствуют развитию координации движения, держать равновесие, учат упорству в достижении цели, развивают уверенность в себе, а также выносливость. В дальнейшем (с 6-7 лет) можно приступать к организованным занятиям путем посещения спортивной секции. Через несколько лет будет ясно - станет ли ребенок профессиональным спортсменом или ему следует заниматься лыжами для здоровья. В 18-20 лет можно определиться либо продолжать активно тренироваться и переходить в профессиональный спорт, принимая участия в соревнованиях разного уровня, либо переходить в разряд любителей. В следующей возрастной категории (от 20 и старше) лыжными гонками можно заниматься без ограничений в соответствии со своими физическими возможностями.

Лыжные гонки на свежем морозном воздухе благоприятно воздействует на организм человека, повышается сопротивление организма к различным простудным заболеваниям, заболеваниям верхних дыхательных путей, улучшается приток крови к мышцам, а легочная вентиляция и емкость легких заметно увеличивается.

Прогулки и тренировки на лыжах в лесной местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Все вышеизложенное доказывает важность занятий лыжными гонками и зимними видами спорта в целом в условиях современного недостатка физической активности.