

УДК 796.92

ПОЛЬЗА ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Авдеев А.А., студент 3 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *лыжный спорт, здоровье, лыжи, физическая нагрузка, иммунитет, развитие выносливости, настойчивость, упорство, закаливание организма.*

В статье рассматриваются история возникновения лыж и польза лыжного спорта для человека.

Зима – это прекрасное время для того, чтобы увлечься лыжным спортом. Известно много различных направлений, поэтому многие смогут найти для себя более подходящее. Тренировки на свежем воздухе обладают широким спектром пользы для человека.

Польза лыжного спорта проявляется в том что, в зимние месяцы иммунитет становится очень слабым, а беговые лыжи поддержат организм в тонусе, помогут справиться с депрессией [1].

Лыжные тренировки оказывают всестороннее положительное воздействие на организм человека. С одной стороны, это обусловлено включением в работу почти всех групп мышц, а с другой – нахождением на свежем воздухе. А щадящие нагрузки делают лыжный спорт доступным для людей любого возраста – от малых детей до пенсионеров.

Лыжи – это приспособление для передвижения по снегу или по другим сыпучим поверхностям. Лыжи представляют собой две длинные деревянные или пластиковые планки с заострѐнными и загнутыми носами.

Возникновение лыж закономерно связано с условиями проживания человека. Там, где были снег и мороз, люди изобретали первые прототипы современных лыж. Первоначально они были ступающие. Самый древний экземпляр был изготовлен примерно 4300 лет назад.

Скользящие лыжи появились в VI–VII вв. в Финляндии и Голландии. Они применялись на охоте и в быту. Монаршие особы использовали лыжи для развлечения, ходьбе на лыжах в обязательном порядке обучались придворные особы.

А вот лыжный спорт зародился в Норвегии, где с 1733 г. лыжная подготовка стала обязательной для военнослужащих. Первые соревно-

вания состоялись в 1767 г. В них вошли все современные дисциплины (по правилам того времени): биатлон, слалом, гонка и скоростной спуск.

С 1877 г. стали открываться спортивные общества и клубы любителей лыжного спорта: сначала в Финляндии, а затем в остальных государствах. Лыжные состязания становились частью народных гуляний. А в конце 19 в. лыжи выделились в спортивную дисциплину, состязания по которой стали проводиться на всем земном шаре.



Московский клуб - первый клуб любителей лыж.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

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. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах – на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых

трудностей. Лыжи имеют большое прикладное значение в быту и на различных работах, в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используются охотниками, геологами, связистами, лесниками. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны. Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий лыжники приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом [2, 3].

Таким образом, лыжный спорт – это не только эффективное оздоровление вашего тела, но и гармоничное движение в направлении прогрессивного спортивного развития, которое воспитывает в человеке выносливость, настойчивость, упорство, а так же закаливает организм.

Библиографический список:

1. Хохлов, А. А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры : учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / А. А. Хохлов, А. В. Воронин, О. И. Разумова. – Ульяновск : УлГАУ, 2020. – 84 с.
2. Занятие лыжным спортом польза для здоровья. – URL : <https://zen.yandex.ru/media/zozh74/zaniatie-lyjnym-sportom-polza-dlia-zdorovia-5c1c7dade7099e00aa559558>.
3. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинающим : портал.– Для – Спорта.Ру 2020. – URL : <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/lyzhnyi-sport/>.

ADVANTAGE OF SKIING

Avdeev A.A.

Key words: *skiing, health, skiing, physical activity, immunity, endurance development, perseverance, persistence, body hardening.*

The article considers the history of skiing and the benefits of skiing for a person, as well as effective body health improvement.