

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT –
MEANS OF PRESERVATION
AND STRENGTHENINGS OF HEALTH OF TEENAGERS**

Chernyaev S.A., Tikhomirova T.A.

Keywords: Health of the person, physical education of children, physical culture of the pupil.

This work is devoted to the problem of development of the new concept of system of physical training considering requirements of the personality, the society, new school. The pedagogical, medical and biological bases of formation of physical culture of the pupil are considered, attempt of development of an effective technique of physical training of children is undertaken.

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА
СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ**

*А.Ю.Шаталин, студент 1курса ветеринарного факультета
Научный руководитель: Ю.Н.Кузнецова, преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: Студенческая жизнь, здоровый образ жизни, лыжный спорт.

Работа посвящена студенческой молодежи, повседневной жизни, нагрузках во время занятий. Физическому воспитанию в ВУЗе, влиянию лыжного спорта на здоровье и характер человека.

Студент - это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, многие пожимают плечами.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует мо-

лодежь, как они проводят свое свободное время, какими ценностями наполнена их духовная жизнь, каков их стиль жизни? Молодежь, как самая динамичная, более восприимчивая к изменяющимся условиям, социально-демографическая группа легче адаптируется к качественно новым обстоятельствам, а поэтому является лидером этого процесса. Отмечаемая в общественном мнении разнонаправленность, пассивность, индифферентность, апатия, за которыми остаются непонятными базовые ценности, ориентации и стратегии поведения молодежи, безусловно, требуют научного осмысления.

В наше время ведение здорового образа жизни еще не стало основополагающей мыслью в обществе. Рекламные компании табачных и алкогольных корпораций делают свою работу. Почувствовать себя «взрослым» - не значит выпить бутылку пива и выкурить сигарету. Чувство ответственности за себя, за судьбу страны, за здоровье следующего поколения и есть начало «взрослой» жизни. Предложить студенту замену праздному времяпровождению и предложить свой путь в жизнь, с другими приоритетами, есть задача школы и ВУЗа. Немаловажное значение в воспитательном процессе играет занятие спортом.

Повседневная учебная работа, зачетно- экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

Оптимальное физическое развитие и подготовленность, крепкое здоровье и работоспособность составляют основу творческого отношения к овладению профессиональным мастерством будущих специалистов. Учеба в ВУЗе – это тяжелый и напряженный труд, который выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического вос-

питания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Одним из общедоступных и развитых видов спорта в нашей стране является лыжный спорт.

Различают два понятия – «лыжная подготовка» и «лыжный спорт».

Лыжная подготовка является одним из обязательных разделов программы физического воспитания высших учебных заведений. В нее входят обучение основам техники передвижения на лыжах и выполнение контрольных нормативов и зачетных требований. В процессе лыжной подготовки приобретаются обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям.

Передвижение на лыжах по равнине или пересеченной местно-

сти с преодолением подъемов и спусков вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и в первую очередь, на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют всестороннему физическому развитию особенно таких качеств, как сила, скорость, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Наибольшей популярностью, в силу доступности и характера воздействия на организм, пользуются лыжные гонки на различные дистанции. 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 объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей. Физические качества, такие как: выносливость, сила, скорость, ловкость. Все это укрепляет здоровье, воспитывает характер!

Библиографический список:

- 1.Матвеева, Э.М. Лыжный спорт (Текст). /Э.М.Матвеева.- «Физкультура и спорт»,1975.-268 с.
- 2.Бутин, И.М. Лыжный спорт :Учебник для студентов пед. инсти-

тутов по спец. (Текст) / -М.: Просвещение, 1983.- с.79.

3.Мартынов А.С., Ципин Л.Л., Щенин В.С., Проблемы совершенствования физического воспитания студентов аграрных вузов (Текст) / Сборник научных трудов – С.П. г.Пушкин, 1999.- с.81.

4.Богатова, С.В. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта (Текст) /-Ульяновск : УлГУ,2008.-172с.

INFLUENCE OF SKIING ON STUDENT'S YOUTH.

Shatalin A.Yu., Kuznecova Ju.N.

Keywords: attraction, student, regular, physical, improvement, readiness.

Mass improving, sports and sporting events are directed on wide attraction of student's youth to regular occupations by physical culture and sport, on health strengthening, improvement of physical and sports readiness of students.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**А.С. Юрлина, студентка 3 курса агрономического факультета
Научный руководитель – Е.Г. Куклин, кандидат
философских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»**

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, плодотворную трудовую деятельность, нормы здорового образа жизни, качество жизни.

Работа посвящена определению понятия «здоровый образ жизни», который включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья, а также отношение россиян к своему здоровью и здоровому образу

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

Шопенгауэр А.