

**Ишмурзин Г.А.**  
**студент 2 курса**  
**Естественнонаучный факультет**  
**Стерлитамакского филиала СФ БашГУ**  
**Россия, Стерлитамак**  
**Шамсутдинов Ш.А., к.п.н.**  
**доцент**  
**кафедры физического воспитания**  
**СФ БашГУ**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.**

**Аннотация.** Развитие физических качеств в вузах России занимает одно из приоритетных мест в образовательной программе. Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В данной статье, мы будем рассматривать:

1. Историю появления лыж и их применения.
2. Какое влияние оказывает занятия на лыжах для человека.

При овладении определенными навыками катания на лыжах, можно заниматься как при спортивных занятиях, так же и в активном отдыхе.

Ключевые слова: Катания на лыжах, польза, физическое развитие.

**Ishmurzin G.A.**  
**2nd year student**  
**Faculty of Natural Sciences**  
**Sterlitamak branch of SF BashSU**  
**Russia, Sterlitamak**  
**Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.**  
**assistant professor**  
**Department of Physical Education**  
**SF BashSU**

## The health benefits of skiing for university students.

**Annotation.** The development of physical qualities in Russian universities occupies one of the priority places in the educational program. This sport has a good effect on overall physical development. In this article, we will consider:

1. What effect does skiing have on a person.
2. What is the use of skiing?

With the mastery of certain skiing skills, you can practice both in sports activities, as well as in active recreation.

Key words: Skiing, benefits, physical development.

Лыжи - самый популярный из всех зимних видов спорта. Считается, что лыжи пришли из Северной Европы и Сибири, где они были жизненно важным средством передвижения в течение долгих зимних месяцев, покрытых снегом. Доисторические жители этих регионов использовали лыжи, чтобы держать охотников на снегу. Деревянные доски были привязаны к ногам, чтобы они не проваливались и позволяли скользить по снегу и двигаться быстрее. Катание на лыжах было настолько важным образом жизни в Скандинавии, что викинги поклонялись Уллу и Скейду, богу и богине зимы и катания на лыжах. Первое письменное упоминание о лыжном спорте появляется примерно в 1000 году нашей эры в «Сагах» о викингах, где несколько королей описаны как превосходные лыжники. [1]

Слово «лыжи» - это норвежское слово, которое происходит от древнескандинавского слова «салазок», то есть доска или кусок колотого дерева. Первые намеки на существование лыж находятся на наскальной резьбе возрастом от 4500 до 5000 лет на норвежском острове Родой, изображающей человека на длинных бегунах с охотничьим орудием в руке. Самая старая из зарегистрированных лыж - 1,10 м. длинные и 20 см. Wide был найден в торфяном болоте в Хотинге, Швеция, и, по оценкам, ему около 4500 лет. Несколько других лыж были найдены по всей Скандинавии и Лапландии. Эти древние лыжи имеют региональные различия в длине и ширине, что свидетельствует о постепенном совершенствовании технологий. Находки старых лыж и их роль в литературе показывают, что катание на лыжах глубоко вошло в историю северных стран. Поскольку лыжи стали более быстрыми и универсальными, их применение сместилось с охотничьего снаряжения на военные цели. Впервые лыжи были использованы в войне в 1200 году нашей эры в битве при Осло в Норвегии, когда норвежские разведчики использовали лыжи, чтобы шпионить за шведскими врагами. В 1206 году, во время гражданской войны в Норвегии, два разведчика на лыжах перенесли младенца-наследника престола за 35 миль в безопасное место посреди зимы. Историческое событие отмечается

сегодня «гонкой на березовых ножках» по тому же маршруту, названному так потому, что разведчики обматывали ноги берестой, чтобы они оставались в тепле и сухости. [2]

Другой показательный пример можно найти в истории Швеции. В 1521 году датчане захватили Швецию и вырезали всех шведских дворян, кроме Густава Васы, которому удалось бежать. Шведы остались без вождя, поэтому два отчаявшихся крестьянина на лыжах отправились на поиски Густава. Он вернулся, изгнал датчан из Швеции и основал королевство, которое сохранилось до наших дней. В 1700-х годах жители Телемарка, Южная Норвегия, превратили лыжный спорт в спорт. Они изобрели повороты Telemark и Christiana (теперь известные как Christie) как методы искусного управления скоростью на спусках. Идеи этих пионеров помогли проложить путь как горным (альпийским), так и беговым (северным) лыжам. [2]

Первая эволюция лыжного спорта произошла в 1868 году для горных лыж. Сондре Нордхейм из региона Телемарк, выдающийся мастер и лыжник, разработал первые крепления, которые оборачивались вокруг пятки и стабилизировали ботинок на лыжах. Он также очертил свои лыжи так, чтобы они были слегка сужены посередине. Новое крепление и усовершенствованная форма лыж дали лыжнику больше контроля, позволив ему совершать более крутые повороты, повышать скорость и способность преодолевать более крутые склоны. Сондре Нордхейма часто называют «отцом современного лыжного спорта». [3]

### Здоровье молодежи.

1. Особенно большую озабоченность вызывает рост инфекционных заболеваний, в первую очередь туберкулеза, сифилиса, СПИДа.
2. Увеличивается число заболеваний органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательной системы, растет число психических расстройств.
3. Растет распространенность наркомании и токсикомании
4. Наблюдается рост общей заболеваемости новорожденных
5. Идет ухудшение репродуктивного здоровья подрастающего поколения – будущих родителей.
6. Низкий уровень здоровья населения репродуктивного возраста, высокая распространенность аборт, а также патологические состояния в период беременности и родов обуславливают высокие показатели материнской и перинатальной смертности.
7. В ряду основных причин снижения репродуктивного здоровья молодого поколения увеличение потребления алкоголя, табака и наркотиков.

8. Одна из причин ухудшения здоровья – плохое состояние окружающей среды.

Все мы помним из детства занятия физкультурой, на которых мы ходили на лыжах — неуклюже переступая, запинаясь друг об друга и падая. Лыжи по сути своей тренировка для всего организма. Это и закаливание, и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, и укрепление вестибулярного аппарата и общее укрепление иммунитета. Кроме того, лыжи помогают укрепить позвоночник.

- Вообще, лыжи достаточно интересный вид спорта, потому как при сравнительно невысоких нагрузках можно достичь достаточно высоких результатов. Это и польза для здоровья, и возможность следить за фигурой. Укрепление иммунитета. Зимние температуры варьируются от очень низких до низких, но терпимых. Эти перепады очень полезны для организма тем, что помогают ему совершенствоваться. Благодаря этому легче переносятся респираторные заболевания, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы.

- Красота и борьба с лишним весом. Во время занятий лыжным спортом задействуются практически все мышцы организма. Именно поэтому, можно смело утверждать, что лыжи наиболее эффективный способ поддержания и совершенствования отличной физической формы.

- Укрепление суставов. В связи с тем, что лыжный спорт это плавность движений, нагрузка на суставы не такая высокая, что может навредить им, но в то же время, достаточно сильная, чтобы воздействовать на них. Также, существенная польза лыжных прогулок, оказывается суставам, ими получается дополнительная влага, увеличивающая срок их функционирования.

Таким образом, лыжи – это один из лучших видов спорта для всестороннего развития человека, и вузах должны как можно больше времени уделять данному виду спорта, и привить любовь к этому спорту у студентов.

1. Евстратова: Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт.
2. Веденин В.П.: С чего начинается лыжня. - М.: Физкультура и спорт.
3. Коршунов А.М.: Победная лыжня. - М.: Советская Россия