

Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов 18-19 лет

Михеев Д.А.

*Юргинский технологический институт Томского политехнического
университета (ЮТИ ТПУ)*

Юрга, Россия

Influence of skiing on the development of physical qualities of students 18-19 years

Miheev D.A.

Yurginsky technological Institute of Tomsk Polytechnic University (UTI TPU)

Yurga, Russia

В настоящее время выдвинута важная задача-разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов 18-19 лет. С нашей точки зрения эта тема является актуальной в данный момент. Дело в том, что, работая со студентами, нужно иметь подход практически к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те студенты, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому в занятиях нужно учитывать нагрузку, даваемую студентам. 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. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятиях на лыжах - на занятиях, 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.

Целью данной работы является сравнительный анализ физических качеств спортсменов - лыжников и студентов, не занимающихся спортом, 18-19 лет между собой. Для этого поставлены следующие задачи, изучить литературные источники и сделать необходимые выводы. Особенности физического развития студентов имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом. Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания студентов, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решать принципиальные вопросы организации и методики занятий. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество. Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза.

Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма соответственно возрастает мышечная работоспособность. Спортсмены, по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом, обладают большей работоспособностью, выносливостью.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к

соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в РФ. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуется лыжная гонка на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом зависит от правильного сочетания занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятия. На парах в ВУЗе решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов. На занятии лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение студентов способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, и т.д.

В ходе исследуемых литературных источников мы выявили, что физическая подготовка студентов не занимающихся лыжным спортом, значительно ниже, чем у тех, кто лыжным спортом занимается. Исходя из этого делаем вывод, что если на занятиях физической культуры делать больший упор на лыжную подготовку, то физические показатели студентов значительно повысятся. А результаты будут радовать как студентов, так и преподавателей.

Использованная литература:

1 <http://do.gendocs.ru/docs/index-190855.html>

2 <http://gendocs.ru/v21314/бутин>

3 <http://edu.meta.ua>

4 <http://kultura.mos.ru/service/books/560160.html>

5 <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=480127>

6 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>

7 <http://www.twirpx.com/file/708450/>

8 <http://www.selevko.net/>

9 <http://www.magma-team.ru>

10 <http://www.twirpx.com/file/14476/>