Научная статья
Original article
УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА
THE IMPACT OF SKIING ON IMPROVING STUDENT'S HEALTH

Гамбурцев Сергей Даниелович, студент 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru
Фахретдинова Алия Тагировна, студентка 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com
Нагейкина Светлана Вячеславовна, доцент, заслуженный мастер спорта ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 968 884-98-62, Sveti-2000@yandex.ru

Gamburtsev Sergey Danielovich, 3rd year student, Group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru.
Aliya Tagirovna Fahretdinova, 3rd year student, group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com.

Nageikina Svetlana Vyacheslavovna, Associate Professor, Honored Master of Sports, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 968 884-98-62, Sveti-2000@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается значимость приобщения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, как одного из важнейшего компонента в формировании здорового образа жизни. Подчёркивается взаимосвязь между физическим здоровьем студентов и их успеваемостью, а также особое внимание уделяется мотивации студентов к физическим занятиям на свежем воздухе, в частности, лыжному спорту. Лыжный спорт рассматривается как эффективное средство борьбы с сезонным аффективным расстройством, улучшения физического и психического здоровья, а также как способ социальной интеграции. В статье приводится доводы о значимости лыжных занятий для формирования здорового и активного образа жизни среди студенческой молодёжи, а также о необходимости дальнейшего развития и пропаганды физической культуры и спорта.

Annotation: The article examines the importance of introducing students to physical education and sports as one of the most important components in the formation of a healthy lifestyle. The relationship between the physical health of students and their academic performance is emphasized, and special attention is paid to the motivation of students to physical activities in the fresh air, in particular, skiing. Skiing is considered as an effective means of combating seasonal affective disorder, improving physical and mental health, as well as a way of social integration. The article provides analyses that identify the frequency of skiing and motivation for them, the importance of skiing for the formation of a healthy and active lifestyle among students, as well as the need for further development and promotion of physical culture and sports.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, лыжный спорт, мотивация, сезонное аффективное расстройство,

социальная интеграция, физическое здоровье, проприоцепция, оздоровительные занятия.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, student youth, skiing, motivation, seasonal affective disorder, social integration, physical health, proprioception, wellness classes.

Вовлечение студентов в занятия физической культурой является ключевым фактором в обеспечении их здоровья и формировании здорового образа жизни. Здоровье и академическая успеваемость студентов тесно связаны и взаимозависимы: чем лучше здоровье студента, тем эффективнее его обучение. В связи с этим, занятия физическими упражнениями и спортом, как в спортивных залах, так и на свежем воздухе, играют значительную роль.

Для молодёжи мотивация к улучшению двигательных навыков и оздоровительная направленность физической активности имеют большое значение. Согласно статистике, занятия спортом и физкультурой ещё не стали насущной потребностью для студентов вузов и не превратились в личный интерес. Тем не менее, подавляющее большинство студентов признают положительное влияние и социальную значимость физкультурно-спортивной деятельности.

Лыжный спорт является многогранным видом физической активности, охватывающим физические, психические, социальные и эмоциональные аспекты здоровья. С наступлением зимы многие люди сталкиваются с повышенной сонливостью, снижением работоспособности и депрессией, известной как сезонное аффективное расстройство (САР). Лыжи представляют собой отличный способ борьбы с САР, сочетая прогулки на свежем воздухе с физической активностью и воздействием солнечного света, который особенно важен зимой для поддержания иммунной системы.

Физические преимущества катания на лыжах очевидны, поскольку этот вид спорта, как и физическая активность в целом, полезен не только для тела, но и для поддержания мозговой активности. Физическая культура также развивает навыки мышления и планирования, способствуя увеличению объёма структур мозга,

отвечающих за память. Именно поэтому спорт является столь важным для студенческой молодёжи.

Катание на лыжах представляет собой проприоцептивную активность. Проприоцепция — это способность человека ощущать положение различных частей тела относительно друг друга в пространстве и создавать усилия, необходимые для их перемещения. Эти навыки особенно важны в лыжном спорте, так как катание требует баланса и координации. Лыжный спорт включает множество различных движений и позиций тела, которые необходимо освоить. Чем больше человек катается на лыжах, тем лучше он развивает способность контролировать движения всех частей тела и мышечных групп. Это особенно важно, так как с возрастом проприоцепция ослабевает.

Известно, что катание на лыжах помогает замедлить процесс старения организма, способствуя его укреплению. Люди, которые регулярно занимаются лыжным спортом, в будущем меньше страдают от проблем с суставами и реже получают травмы. Кроме того, катание на лыжах укрепляет коленные суставы и способствует укреплению костей, так как оно включает перенос веса на несущие кости. Таким образом, лыжный спорт является не только отличным способом времяпровождения, но и эффективной профилактикой таких заболеваний, как остеопороз.

Также следует отметить социальный аспект катания на лыжах. Этот вид спорта уникален тем, что объединяет людей разных возрастов и культур. В любом уголке мира, где есть горы и снег, можно найти лыжников. Это создаёт мотивацию для людей подняться с дивана даже зимой и испытать прилив адреналина на целый день. Лыжи предоставляют возможность попробовать что-то новое зимой, вместо того чтобы испытывать уныние при первом снегопаде. Это чувство важности и удовлетворения, возникающее от катания, способствует развитию лидерских качеств, силы воли, организованности и дисциплины.

Безусловно, все вышеупомянутое крайне важно для развития в студенческом возрасте, поскольку именно в этот период формируется личность взрослого

человека. Мы учимся принимать себя, объективно оценивать свои возможности и ставить цели на будущее. Лыжный спорт помогает правильно распределять силы, укреплять нервную и иммунную системы, а также обеспечивать эмоциональный отдых.

Одно из самым масштабных мероприятий для студентов в России – открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России». Основная цель этих соревнований — привлечение молодёжи к регулярным занятиям лыжным спортом, дальнейшее развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди населения. Ежегодно в этом лыжном забеге участвуют множество студентов по всей России.

Сегодня спорт стал массовым явлением, активно продвигаемым в обществе. Молодёжь начинает серьёзно задумываться о последствиях занятий спортом. Мы рассматриваем это как значительное достижение и правильное направление в развитии нашей страны.

Следует отметить, что регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют нормализации дыхания и укреплению дыхательной мускулатуры, помогая предотвратить нежелательные изменения в функциях органов дыхания. У студентов, которые систематически занимаются физическими упражнениями, развиваются навыки управления, стремление к лидерству и успеху, формируются собранность, внутренняя дисциплина, способность быстро оценивать ситуации, а также умение рационально организовать свой бюджет и время. Кроме того, такие занятия помогают спокойно переживать неудачи, что делает процесс обучения невозможным без саморазвития личности.

В заключение хочется сказать, что лыжный спорт оказывает комплексное положительное воздействие на здоровье студентов, способствуя не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния, укреплению социальной интеграции и формированию важных жизненных навыков.

Литература

1. Стафеев И.С., Орехова Н.В. К вопросу о влиянии лыжной подготовки в ВУЗе на здоровье студентов: ЦНС «Интерактив плюс», 2021. С. 68-69.

2. Духова Г.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов: Учебно-методическое пособие. – Изд. №241–17.

3. Остапенко П. В. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: «Юнити-Дана», 2022. – 432 с.

4. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2019.

5. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебнометодическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – С. 23–24.

References

1. Stafeev I.S., Orekhova N.V. On the impact of ski training at the university on the health of students: Central Nervous System "Interactive Plus", 2021. pp. 68-69.

2. Dukhova G.A. The effect of physical exercises on the performance and academic performance of students: An educational and methodological guide. – Ed. No.241-17.

3. Ostapenko P. V. Physical culture and physical training. – M.: "Unity-Dana", 2022. – 432 p.

4. Polievsky S.A. Stimulation of motor activity. – M.: Health, 2019.

5. Sosnin V. P. The influence of health-improving physical culture on the body: An educational and methodological guide for students / Rubtsovsky Industrial Institute. – Rubtsovsk, 2014. – pp. 23-24.